yoga Spirit

Nº 136

RECETAS
Hacemos quesos veganos

Hatha Yoga en la oficina

CEREMONIAS DE CACAO
Descubre su poder sanador

Hablamos con...
DAVID KEIL

YOGA&FENG SHUI
Cómo llevar la armonía de la esterilla al hogar

CLAVES DEL AYURVEDA

CONOCE LA MEDICINA MILENARIA DE LA INDIA

lanzarotecaliente.com

LISA PETERSEN

YOGA Y MOVIMIENTO SOMÁTICO

TALLER 10, 11 Y 12 MAYO 2024

"Amistar la respiración, la gravedad y el espacio con el yoga."

Nuevo taller en septiembre 2024

FORMACIÓN NOVIEMBRE 2024

"Formación en Movimiento Somático como Living Yoga Somatics Teacher."

De noviembre 2024 a junio 2025

City Yoga

Tu espacio de paz

Calle Artistas, 43. 28020. Madrid.

685549906. info@city-yoga.com

www.city-yoga.com

Marzo 2024

Reportajes

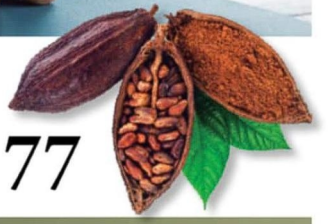
36
Claves del Ayurveda
Bases y beneficios de la medicina milenaria de la India.

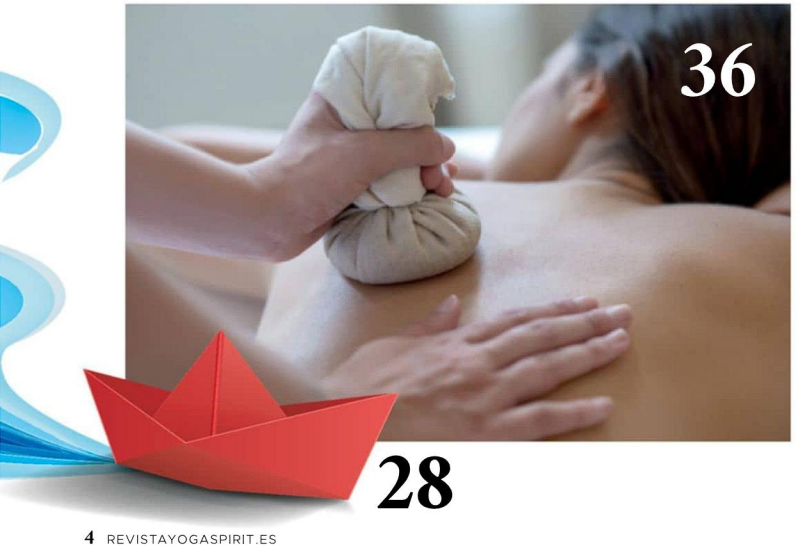
57
Hatha Yoga en la oficina
Tres prácticas de Yoga para liberarnos del estrés y la ansiedad en nuestro centro de trabajo.

64
Eleva tu vibración
Lalah Delia, escritora de éxito y educadora de bienestar, habla sobre cómo elevar tu vibración para encontrar tu Yo superior.

74
Yoga, Feng Shui y bienestar
Cómo llevar la armonía de la esterilla al hogar.

77
Cacao
Descubre esta planta gentil y amorosa, y lo que puede aportar en una ceremonia sanadora.





COMER BIEN

21 Alimentos contra la caries.

22 Descubrimos los quesos vegetales.

VIVIR BIEN

27 Teletrabajo consciente

28 Salud mental
Cultiva tu constancia como una forma de vivir.

32 Meditación
Empieza a meditar con humor.

40 Mindfulness
La belleza como camino de unión a nuestra esencia.

PRACTICAR BIEN

43 Eka Pada Bakasana paso a paso.

44 Anatomía
Posturas sentadas.

48 Secuencia
El sistema inmunitario y el Yoga Iyengar de Rachele Di Fino.

54 Yin Yoga y chakras
Ajna.

COLABORACIÓN

81 Entrevista
David Keil

84 Opinión
Escuela de Yoga Integral Mahashakti.

86 Tips de profe
¿Te cuesta autopromocionarte?

88 Filosofía del Yoga
Meditación y viaje interior.

90 Swami Sivananda
Prana, la energía vital (parte I).

94 Conoce a la profe
Gisela Roca.

EN CADA NÚMERO

3 Sumario

6 Editorial/staff

8 Foro del lector

10 Om

93 Suscripciones

98 Próximo número

RETIRO DE YOGA INTEGRAL SEMANA SANTA

Desde el 28 al 31 de marzo

Sierra de Ujué (Navarra)

FORMACIÓN EN YOGA INTEGRAL

Presencial en:

Bilbao –Madrid –Pamplona –A Coruña -Gijón-Logroño-Vigo -Valladolid –Vitoria –Barcelona

CURSOS ESPECIALIZADOS DE YOGA INTEGRAL

YOGA INFANTIL - YOGA EN EL EMBARAZO
YOGA MAYORES - YOGA EN LAS AULAS
USO DE APOYOS EN ASANA - DANZA YOGA

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL MAHASHAKTI

Información: 650 060 065 // info@escuelamahashakti.com

www.escuelamahashakti.com

Yoga es el camino

Es cierto que tanto la salud mental como el autocuidado en general son dos aspectos hoy en día a tener en cuenta para nuestro bienestar. Se habla de ellos en los medios, los mencionamos en nuestras conversaciones diarias, quizá formaron parte de nuestros nuevos propósitos al comienzo del año o al menos de nuestras intenciones por mejorar, y además parece que social y laboralmente comienzan a calar... ¿seguro que esto es así? Haciendo valoración de las acciones y proyectos que nos han llegado por diferentes medios a esta redacción a lo largo del último año, me da la sensación que también reina cierto «postureo» alrededor de tan importantes gestos. Creo que aún queda mucho por trabajar para que se materialicen en acciones reales y, sobre todo, estables. Que formen parte de la cotidianeidad en el ámbito empresarial como en el personal.

Por suerte, desde la perspectiva de la práctica de Yoga tenemos el camino abierto. Mantener una rutina, por pequeña que sea, donde pongamos atención a nuestra respiración, un espacio para la meditación y la práctica de asana es un medio seguro para alcanzar ese bienestar tan anhelado. Esta práctica espiritual diaria o shadana es la que permite claridad interior, dirección, liberarse del sufrimiento o alcanzar, en ultima instancia, samadhi (equivalente a la iluminación o el éxtasis). Entonces pienso... ¡qué bien que estamos en la senda! Solo me queda agradecer que nos acompañéis y desear que sigamos transitándola juntos por mucho tiempo. **Namasté**

Miriam Llano. Directora.

yoga Spirit

Directora: Miriam Llano
mllano@revistayogaspirit.es
Redactora jefa: Elena Sepúlveda
esepulveda@revistayogaspirit.es
Redacción: info@revistayogaspirit.es
Directora de arte: Ana Madero
Colaboradores: Aminie Filippi, Lucía Passardi, Cristina Jardón, Centro Sivananda Madrid y Yoga Integral Mahashakti.
Redes Sociales: María Portela
Publicidad: comercial2@revistayogaspirit.es
Tel.: 916 326 251
Marketing y RR.PP.: Rosa San Miguel
rsanmiguel@revistayogaspirit.es
Administración:
asanchez@revistayogaspirit.es
Impresión: Monterreina
Suscripciones: Gestionadas por Ecological Mailing. suscripciones@revistayogaspirit.es
Tel.: 916 326 251
Editada por: Editorial Cultura Activa SL.
Av. Reyes Católicos 6. 1ª planta (oficina 3A).
28220 Majadahonda. Madrid.
Tel.: 916 326 251.
Distribución: España: SGEL
Distribuidor en México:
Distribuidora Intermex, S.A. de C.V..
Distribuidor en Uruguay: Hinson S.A.
Distribuidor en Argentina: Brihet e Hijos.
Depósito Legal: M-32935-2012
ISSN: 2990-3793
Precio: 4,40 €. Canarias y Aeropuertos 4,55 €. Portugal Cont. 5,20 €. Andorra: 4,40 €.
Versión Digital: la versión digital solo se puede adquirir a través de **kioskoymas.com, magzter.com, pasalapagina.com** y **leememas.com**

Los suscriptores de **YOGA SPIRIT** en la versión papel la disfrutarán de forma gratuita.
Printed in Spain **F. Imp. 07/24**

YOGA SPIRIT es una marca registrada de Editorial Cultura Activa SL. Todos los derechos del material pertenecen a Editorial Cultura Activa y no puede ser reproducido, en todo ni en parte, sin el consentimiento previo por escrito de la editorial.

culturactiva editorial

RECICLADO
Papel hecho de material reciclado
FSC® C014381

Snatam Kaur

Gira Heartflow 2024

Fluye desde el corazón

Madrid 25 de Abril
Barcelona 25 de Mayo

Organizan

shuniayoga

AVAGAR

Info y entradas

conciertoskundalini-spain.com/snatam

Foro del lector

Esta es tu sección. Tú la escribes con tus cartas o tus correos electrónicos. Queremos tener comunicación con nuestros lectores, que nos cuentes tus prácticas de Yoga, tus dudas, tus reflexiones... todo aquello que enriquezca esta maravillosa filosofía de vida.

Escríbenos a **Yoga Spirit**
Avda. Reyes Católicos, 6. Planta 1. Oficina 3A.
28220 Madrid. O a *info@revistayogaspirit.es*

Cartas premiadas con el libro de Gabrielle Harris *El Lenguaje del Yin Yoga* (Ed. Sirio)

El Yoga me cambió la vida

Siempre había escuchado que el Yoga era bueno para la salud. Hace 23 años tuve un accidente de tráfico del cual me quedó una importante secuela cervical. Me habían prohibido realizar cualquier tipo de ejercicios. Lo pasaba fatal con los dolores y los vértigos, además de tomar bastante medicación para eso. Un día, bajo una situación de estrés en el trabajo y problemas en casa, le pedí a una amiga que asistía a clases de Yoga ir con ella a una clase de prueba. Desde que tuve el contacto con la esterilla y comencé a hacer respiraciones profundas por la nariz y asanas en las que conectaba conmigo misma, me cambió la vida. Asisto habitualmente a clases desde hace 8 años. Ha mejorado mi condición física muchísimo. No tomo medicación, porque los dolores han desaparecido casi por completo. Y por supuesto ha aumentado mi autoestima y bienestar. Llevo una vida más consciente y ordenada en todos los aspectos. Estoy convencida que sin el Yoga no hubiese sido posible. Gracias
Laura H.

La práctica lo cambia todo

Saludos lectores de Yoga Spirit. Particularmente a mí el Yoga me hace sentir bien conmigo misma y eso se transmite hacía los demás. Práctico Yoga en casa pero también he hecho clases en diferentes escuelas y retiros. He probado diferentes modalidades, pero sobre todo me gusta el Kundalini Yoga porque desde mi perspectiva abarca diferentes actividades como las asanas, meditaciones, respiraciones, mantras, etc. Siempre que hago las clases me la dedico a mí misma y a otra persona, amigo o familiar que esté pasando un difícil momento y necesite una dosis de buena energía.
Sheila

ESCRÍBENOS Y GANA

En el próximo número, las cartas seleccionadas ganarán una **Caja Ritual Capilar, de Alma Secret,** con los 3 productos capilares que devolverán la vida a tu pelo. Perfecta para darle a tu cabello la cosmética natural que tanto anhela, incluye:

- **Champú Sólido Shikakai** 85 g
- **Mascarilla Capilar Reparación Extrema** 30 ml
- **Suero Capilar de Rescate Botánico** 10 ml

Síguenos en **www.revistayogaspirit.es** y

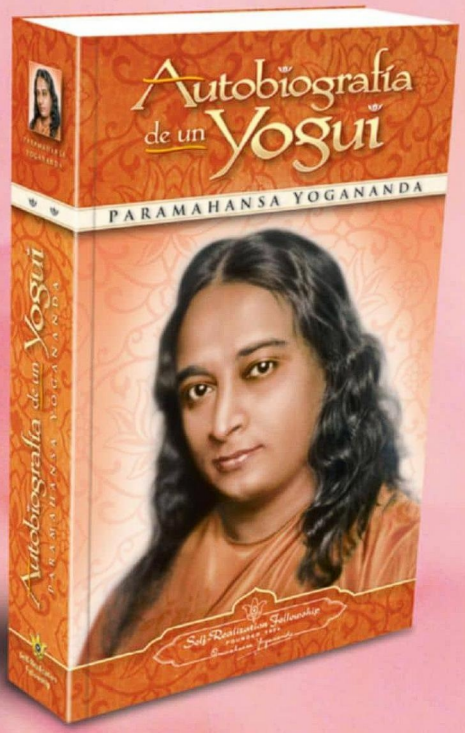
AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

Paramahansa Yogananda

LA ÚNICA EDICIÓN COMPLETA

El fascinante relato de una extraordinaria búsqueda de la Verdad y una extensa introducción a la ciencia y filosofía del Yoga. Publicada en más de 50 idiomas. En la lista del los 100 mejores libros espirituales del siglo XX.

Bolsillo: 9,90 € • 790 páginas • 59 fotos
Cartoné: 22,00 € • 612 páginas • 82 fotos



También en ebook y en audiolibro,
leído por Rafael Álvarez El Brujo

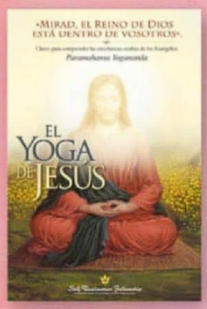
LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO

La resurrección del Cristo que mora en tu interior

Paramahansa Yogananda

Un revelador comentario sobre las enseñanzas originales de Jesús contenidas en los Evangelios. También disponible en forma de compendio, *El Yoga de Jesús.*

Volumen I: 19,50 € • 724 pp. • 12 ilustr.
Volumen II: 19,50 € • 646 pp. • 10 ilustr.
Volumen III: 19,50 € • 608 pp. • 11 ilustr.
El Yoga de Jesús: 12,00 € • 180 pp. • 3 ilustr.



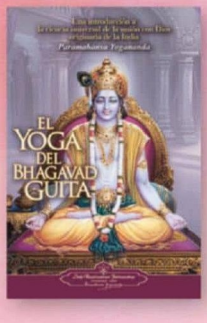
Dios habla con Arjuna: EL BHAGAVAD GUITA

Una nueva traducción y comentario

Paramahansa Yogananda

Yogananda explora las profundidades psicológicas, espirituales y metafísicas del *Guita*, revelando la más íntima esencia de esta majestuosa escritura. También disponible en forma de compendio, *El Yoga del Bhagavad Guita.*

Volumen I: 19,50 € • 764 pp. • 12 ilustr.
Volumen II: 19,50 € • 716 pp. • 9 ilustr.
El Yoga del Bhagavad Guita: 12,00 €
212 pp. • 3 ilustr.



Self-Realization Fellowship
FUNDADA EN 1920 POR PARAMAHANSA YOGANANDA
www.yogananda.org

DISTRIBUCIÓN
En España: ALFAOMEGA, Tel.: 91-614 53 46; suscripciones@alfaomega.es
En Argentina: GRUPAL, Tel.: 54-11 4306-2444; ventas@grupaldistribuidora.com.ar
En México: OCÉANO, Tel.: 55 9178 5100; info@oceano.com.mx

Nos gusta...

PRODUCTOS BUENOS PARA TI,
TU CUERPO Y TU PRÁCTICA.

1

1. DEPORTE POR LA SOSTENIBILIDAD
www.sprintersports.com

Doone Athleisure es la colección cápsula dentro de la línea Doone de **Sprinter.** Se trata de prendas diseñadas y producidas aplicando tecnologías avanzadas y tejidos de secado rápido y transpirables, como el modal –una fibra suave y muy adaptable que ofrece alta transpirabilidad, que no atrapa el calor corporal y no genera olores–, o algodones suaves, con los que se apoya la inversión del cultivo sostenible del algodón. Todos ellos diseñados priorizando la transpirabilidad y la ligereza, siguiendo el compromiso de Sprinter con el medio ambiente al haber sido confeccionados con tejidos reciclados.

2. FELIZ DÍA DEL PADRE
25,70 €/50 ml. ***www.almasecret.com***

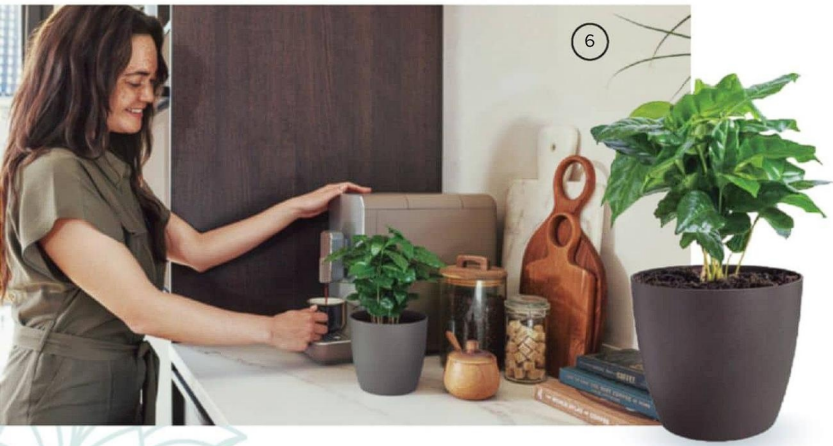
Para papás que se cuidan, y para los que no son papás pero sí quieren darle un extra de cuidado a su rostro. **Alma Secret** lanza la **Crema Facial & Contorno Ojos SPF 20,** una fórmula perfecta de textura ligera y no grasa, con un aroma sutil y unos resultados espectaculares: piel más hidratada, lisa, luminosa, fresca, saludable y calmada, incluso después del afeitado. Todo gracias a su composición rica en ingredientes naturales como ginseng coreano, té verde o aceite de pepita de uva ecológico, entre otros. A la venta en la web de alma Secret, Amazon y Atida.

3. CHOCOLATE DE CAPRICHO
50 €. ***www.pacari.com/***

La marca de chocolate **Paccari** ha recibido más de 300 premios por la calidad y características únicas de sus productos, elaborados con chocolate orgánico, único por su proceso de producción sostenible del cacao y otros productos como frutas, hierbas aromáticas, flores y especies, cultivadas bajo procesos orgánicos y biodinámicos, en fincas certificadas. Su modelo de negocio denominado «del árbol a la barra» cultiva una relación directa con alrededor de cuatro mil pequeños agricultores manteniendo criterios de precio justo. Si te quieres dar un capricho o hacer un regalo, te recomendamos la **Caja de Cuero grande** con 8 barras de diferentes sabores y porcentajes de cacao. Lo encuentras en tiendas *gourmet* y El Corte Inglés.

4. ALFOMBRAS QUE ADORARÁS PISAR
www.rolscarpets.com

Rols es una marca española de alfombras con una historia que se remonta a 1917. Diseña y fabrica sus



productos en Crevillent desde hace cuatro generaciones y se distingue por ser una empresa muy comprometida con la sostenibilidad, utilizando materiales reciclados y lana en sus productos, siendo la mayoría de sus materias primas de proximidad. De hecho, en los últimos 4 años, Rols ha conseguido que el 84% de su producción se realice a través de fibras naturales sostenibles o de plásticos reciclados, tanto de plásticos reciclados y post consumo como de fibras procedentes de redes de pesca recogidas del océano y reprocesadas.

5. FORMATO AHORRO
Entre 14-16 € aprox/400 ml.
www.cantabrialabs.es

Biretix Cleanser Refill, de Cantabria Labs, contiene la misma fórmula de siempre pero ahora en un innovador formato reutilizable, con un 73% menos de plástico al compararlo con dos botellas del envase original (200 ml). Este gel limpiador de uso diario para pieles mixtas, grasas y con tendencia acnéica, regula el exceso de grasa y previene la proliferación de agentes que puedan alterar las condiciones de la piel gracias a la tecnología exclusiva de Cantabria Labs de origen vegetal BIOPEP 15. También presenta en su fórmula aloe vera, *Hammamelis virginiana,* extracto de própolis y extracto de algas con propiedades antioxidantes y reconfortantes, que contribuyen a minimizar el enrojecimiento y proporcionan un efecto matificante, sin secar la piel. A la venta en farmacias y parafarmacias.

6. CON AROMA A CAFÉ
Desde 6,49 €. *www.elho.com*

Descubre la nueva gran idea de **elho,** la empresa familiar que lleva 60 años introduciendo la naturaleza en la vida diaria de las personas con sus macetas de plástico reciclado. Ahora se alían con la compañía **Coffee Based,** dedicada a la recogida de residuos de café en empresas, para darle una segunda vida a los posos del café convirtiéndolos en macetas de diseño. **La colección Coffee** está disponible en cuatro tamaños (4,16,18 y 22 cm). Producidas con energía eólica, cada maceta contiene al menos 3 tazas de residuos de café. Y todas están fabricadas además con plástico 100% reciclado y son 100% reciclables.

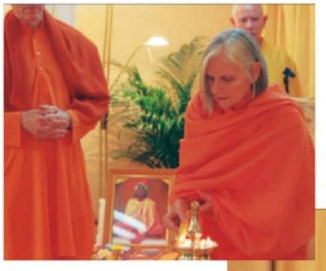
50 años de Sivananda en España

El pasado 10 de febrero tuvimos el honor de participar de forma activa en el acto principal de la celebración del 50 aniversario del Centro de Yoga Sivananda en España. Una ceremonia celebrada en su mítica escuela de la calle Eraso, en Madrid, en el marco de un festival que duraría dos días con clases, talleres y conferencias para practicantes y profesorado.

De izquierda a derecha: Gopala, Basilio Tucci, Shri K Aman Chandran, Swami Sivadasananda, Pepa Castro, Mayte Criado, Miriam Llano, Swami Dayananda y Swami Santoshananda.

JÑANA PRASAD

Con motivo de este cincuentenario, y como alimento bendecido en forma de conocimiento, el Centro de Yoga Sivananda Vedanta y la Editorial Librería Argentina han publicado las obras *Esencia del Vedanta, de* Swami Sivananda, *y Hatha Yoga, inspiraciones de un Maestro,* de Swami Vishnudevananda, que fueron presentadas durante el acto por Basilio Tucci, director de la editorial. Después del encendido de la lámpara se sucedieron varios mensajes de la comunidad del Yoga en España, entre los que fuimos incluidas como medio de difusión de esta práctica milenaria. Y no faltaron otras intervenciones desde la lejanía y en formato vídeo, con la felicitación de Ramiro Calle, director del Centro de Yoga Shadak, y Swami Durgananda, directora y Acharya de los Centros de Yoga Sivananda en Europa. Swami Sivadasananda finalizó el acto con un mensaje y palabras de Swami Vishnudevananda y dirigió una breve meditación, el canto del mantra para la paz Om Shanti.



Swami Dayananda en el momento del encendido de la lámpara. A la derecha, el profesor de Yoga Gopala quien dirigió el acto de celebración.

FOTOS: MAR BACARDIT

Kirtan Sadhana
Los 108 nombres de Ganesha

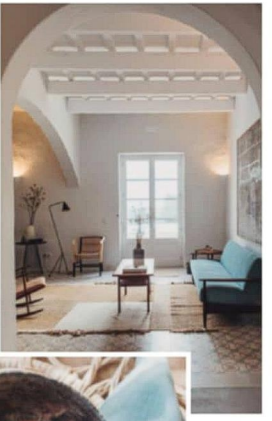
El pasado domingo 11 de febrero asistimos a un encuentro de cantos de mantra para celebrar el **Ganesha Jayanti 2024.** Unas 120 personas se reunieron en uno de los centros YogaOne de Barcelona para homenajear al dios hindú con cabeza de elefante en el día de su cumpleaños.

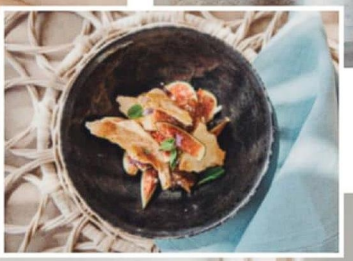
El Ganesha Jayanti se celebra principalmente en el centro oeste de India, donde se visitan los ocho templos de Ganesha, Ashtavinayak. Él es el Dios que deshace los obstáculos y que se invoca antes de emprender una iniciativa buscando su bendición. El canto de sus mantras nos sumergió en nuestro interior y propició la apertura de nuevos espacios facilitando que la mente se calmase y el corazón brillase. De esta forma, nos conectamos con India y su tradición legendaria, cantando junto a Jaya Deva (que presentó dos kirtans nuevos) y sus músicos: José Manuel en el Cajón, Emanuel Nallin en la flauta travesera, Chandra en el Bajo, y Noemi, Mariana y Silvia en los coros. Al final, se proyectó el último vídeo clip de Jaya Deva, los *108 nombres de Ganesha.* Una tarde-noche bien especial.

BACK TO YOU

Retiro con Carla Sánchez

13-18 DE MAYO. MENORCA





Regálate unas vacaciones *wellness* para cuidarte y reconectar contigo de la mano de la profesora de Yoga Carla Sánchez en un enclave maravilloso de la isla de Menorca.

¿QUÉ TE OFRECE CARLA EN ESTE RETIRO?

- Hacer un reset y comer sano de verdad, pero también delicioso: de la huerta, de temporada, local y con amor.
- Tener el tiempo que siempre has soñado para hacer ejercicio: 2 prácticas de Yoga al día multinivel, y además un gym para que te machaques un poquito si te apetece.
- No hay que ser experto: ¡en nada! Ni yogui, ni vegetariano, ni meditador avanzado. Solo una persona con ganas de mimarse mucho.
- Dormir a pierna suelta: cierto que madrugaremos, pero ¿qué me dices de hacer siestas maravillosas sin reloj?
- Naturaleza 360º: campo, playa, más campo, más playa...
- Fuera tecnología: se trata de olvidarte del móvil, la tablet, el ordenador; como mucho unas fotitos.
- Solo para ti: no necesitas ir con amigos o pareja, esto es a tu medida, pero son bienvenidos si les apetece.
- Olvida la agenda: los amaneceres y las puestas de sol marcan la pauta. Con un cocktail, un té, o con tu respiración...
- Objetivo: volver a ti, cargar baterías, tomar distancia, descansar profundo, fortalecerte en serio, alimentar la creatividad, ¡logar un verdadero efecto antiestrés!

CARLA SÁNCHEZ es experta en bienestar, educación postural, recuperación de lesiones y profesora de Yoga y meditación con más de 15 años de experiencia. Formada en Hatha Yoga en la Escuela Internacional de Yoga, Vinyasa Flow y Yoga para Embarazo en Nueva York con Evolation, entre otros.

LOCALIZACIÓN: la villa Es *Bec d'Aguila*, de 60 ha. en el corazón de Menorca, entre los pueblos blancos de Alaior y Es Migjorn, es un lugar escondido lleno de intimidad, silencio, belleza y lujo discreto.

EL RETIRO INCLUYE: alojamiento; 2 clases diarias de Yoga, respiración consciente y meditación; 3 comidas diarias (menú vegetariano disponible) y actividades adicionales y opcionales. No incluye vuelos. Precio desde 1.650 €.

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS en *nreina@urbanvinyasa.com* y en el tel.: +34 667 353 940

AKASHA
FESTIVAL
YOGA RITUAL DE VIDA

KIRTAN • MASTERCLASS DE CINCO ESTILOS
WORKSHOP DE TANTRA • ECSTATIC DANCE • SATSANG...

DEL 23 AL 26 DE MAYO

BESALÚ • CATALUÑA
ESPAÑA

CONTACTO:
AKASHAYOGARITUALDEVIDA@GMAIL.COM

IDEA Y REALIZACIÓN:

Yoga Kosmo

Epic retreats & workshops

INSTAGRAMS: @YOGAKOSMO & @EPIC.SOULBODYANDART

DISEÑO POR @METEORODESIGN

Frizzant

UN OASIS URBANO DE BIENESTAR

En el corazón de Barcelona, a escasos metros de la Plaza Tetuán, se encuentra Frizzant, un lugar que redefine lo que significa el bienestar y la creatividad en el siglo XXI.

Este espacio único, fundado por Sonia Sala y Álex Sena, no es solo un centro de Yoga; es un oasis dedicado a la exploración y el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu. Frizzant se ha convertido en un punto de encuentro para personas que buscan, no solo una práctica física, sino también una experiencia transformadora que nutra todos los aspectos de su ser.

Frizzant se distingue por su enfoque holístico que integra la práctica del Yoga con talleres y eventos creativos, la gastronomía consciente y la riqueza de la diversidad cultural. Cada aspecto de Frizzant está concebido con una intención clara: fomentar un estilo de vida que sea a la vez consciente y vibrante, tal como su nombre evoca. Frizzant no es solo un lugar físico, sino un movimiento hacia una vida más plena que invita a cada uno de sus miembros a embarcarse en un viaje personal de descubrimiento y transformación.

¿Cómo surgió la idea de montar Frizzant?

Sonia y Álex. La idea de Frizzant surgió de una combinación de nuestras pasiones personales y la percepción de que no existía un lugar así en Barcelona. Ambos compartíamos un profundo interés por el Yoga, el movimiento, la gastronomía saludable y el arte de vivir conscientemente. Sin embargo, nos dimos cuenta de que, aunque existían espacios dedicados a cada uno de estos aspectos por separado, faltaba un lugar que los integrara de manera holística, un espacio donde se pudiera cultivar el bienestar físico, mental y espiritual bajo un mismo techo. Durante un viaje juntos, experimentamos la sensación de comunidad y bienestar integrado en un retiro en el campo, lo que nos inspiró a recrear ese ambiente en el corazón de la ciudad. Así nació Frizzant, con el propósito de ser un punto de encuentro para personas que, como nosotros, anhelan un espacio para explorar y expandir sus horizontes personales en un ambiente acogedor y estimulante. Desde el inicio, nuestra visión fue que Frizzant se convirtiera en un hogar lejos del hogar para nuestra comunidad, un lugar donde cada persona pudiera encontrar y seguir su propio camino hacia el bienestar y la autoexpresión.

¿Qué público tenéis y cuál es la experiencia que se puede tener en Frizzant?

Nuestra intención con Frizzant era crear un espacio donde la gente se sienta tan a gusto como en su propia casa, un pequeño oasis en medio del bullicio.

La gente viene a Frizzant por muchas razones diferentes, pero todos tienen algo en común: el deseo de seguir creciendo cada día y de cuidarse en el plano físico, mental y espiritual. Son almas curiosas, como nosotros llamamos a nuestros miembros. En el lugar se respira un ambiente tranquilo y propicio para la reflexión. Puedes empezar con una clase de Yoga, tomar una

ducha al acabar y desayunar tranquilamente. Después, trabajar o leer en el *upper* o *lounge,* haciendo una pausa para comer.

¿En qué se diferencia vuestra propuesta de la de otros centros de Yoga en la ciudad?
Nuestra visión va más allá de ofrecer simples clases de Yoga; buscamos brindar una experiencia completa. Nos dimos cuenta de que muchos centros no ofrecen comodidades como duchas o espacios acogedores donde poder reunirse antes o después de las clases. En Frizzant, queremos que nuestros miembros se sientan libres de quedarse, trabajar o disfrutar de una bebida después de sus prácticas. En cuanto a nuestra propuesta única de Yoga, destacamos por la diversidad y experiencia internacional de nuestro equipo docente, que actualmente cuenta con 25 profesores de 20 países distintos. Frizzant representa un Yoga adaptado al mundo contemporáneo y que promueve una práctica dinámica, social y urbana, alejada de dogmas y que incentiva la expresión corporal y el desarrollo personal. Ponemos un énfasis especial en la experiencia sensorial de nuestras clases cuidando cada detalle, desde la iluminación y la estética del espacio hasta la música, los aromas y el tacto, con profesores que realizan ajustes físicos a los alumnos. Todos estos elementos se combinan para crear una atmósfera única que enriquece, no solo la práctica del Yoga, si no también de todas las otras disciplinas que ofrecemos, como danza, expresión corporal, baños de sonido y *mindful workouts.*

¿A qué os referís cuando habláis de *wellbeing* corporativo?
Al inicio de nuestra aventura con Frizzant, rápidamente nos dimos cuenta de que atraíamos a individuos ya comprometidos con un estilo de vida consciente. No obstante, reconocimos que el verdadero desafío era llegar a aquellos que, por diversas razones, aún no habían dado el primer paso hacia su bienestar. Con esa visión en mente, desarrollamos un programa específico dirigido a empresas. Nuestra intención era clara: llevar el concepto de bienestar directamente a los entornos corporativos, lugares donde el estrés y el ritmo acelerado del día a día a menudo dejan poco espacio para la reflexión personal y el cuidado de sí mismo. Este programa no solo busca introducir prácticas saludables en la vida de los empleados, sino también abrir un diálogo sobre la importancia del bienestar mental, físico y emocional en el lugar de trabajo. Ofrecemos una variedad de talleres, sesiones de Yoga, meditación y mindfulness, talleres de cocina saludable, constelaciones de producto para corporaciones, etc, adaptándonos a las necesidades y horarios de las empresas. Pero más allá de las actividades, nuestro enfoque se centra en crear conciencia sobre cómo pequeños cambios en nuestro estilo de vida pueden tener un impacto profundo en nuestra salud y felicidad general.

Ofrecéis clases en terrazas de hoteles emblemáticos como El Palace o Mandarin Oriental. ¿Cómo es esta colaboración?
Queríamos ofrecer una experiencia que permitiera a los participantes sentirse transportados a un espacio de tranquilidad, belleza y armonía sin necesidad de alejarse del centro. Sonia, con su experiencia previa en la industria hotelera de lujo, notó una falta de actividades centradas en el bienestar personal en muchos hoteles. Con Frizzant, vimos una oportunidad de llenar ese vacío, colaborando con hoteles para ofrecer a sus huéspedes, así como a nuestra comunidad, la posibilidad de participar en prácticas de bienestar en ubicaciones excepcionales. Esta iniciativa no solo ha permitido acercarnos a un público más amplio, sino también ofrecer a nuestra comunidad la experiencia única de practicar Yoga en lugares icónicos y llenos de historia.

¿Cuál es la visión de futuro de Frizzant?
Imaginamos Frizzant evolucionando hacia una comunidad global, conectada por la pasión compartida hacia un estilo de vida consciente, saludable y pleno. Queremos que la marca Frizzant se convierta en un referente en bienestar que influye en la manera en que las personas, las empresas y las comunidades abordan la salud y la felicidad. Además, aspiramos a crear Casa Frizzant, un concepto de retiro que lleva nuestra filosofía a entornos naturales y serenos y ofrece a las personas la oportunidad de desconectar de aquello que les descentra o desequilibra, recargar energías y reconectar con su esencia en un nivel más profundo. Cada Casa Frizzant será un santuario de paz y crecimiento personal, diseñado para armonizar con su entorno y ofrecer experiencias transformadoras.

4 razones por las que cultivar tus propias culinarias es buena idea

- **Todo sabe más rico.** Las hierbas y vegetales cultivados en casa resultan más frescos y sabrosos que los comprados en tiendas, ya que se pueden cosechar en su punto óptimo de madurez y consumirse inmediatamente.
- **Te metes menos químicos.** Al cultivar tus propias plantas, tienes control total sobre los métodos de cultivo, lo que te permite evitar el uso de pesticidas y otros productos químicos dañinos que pueden pasar a tu plato.
- **Te rodeas de vida.** Cultivar plantas en casa te conecta con la naturaleza y te recuerda el ciclo de vida. Además, está demostrado que puede ser una actividad muy terapéutica para reducir el estrés.
- **Eres más eco.** Cultivar tus propias plantas culinarias en casa puede contribuir a la sostenibilidad ambiental al reducir la huella de carbono asociada con el transporte y el embalaje de alimentos. Además, puedes utilizar prácticas de cultivo orgánico que promuevan la biodiversidad.

UNA AYUDITA...

El invernadero **Parkside** proporciona protección contra el viento y las inclemencias del tiempo, y se puede montar y desmontar fácilmente gracias a sus prácticas conexiones enchufables de acero. Con espacio para cultivar en cuatro niveles, es ideal para balcones debido a sus dimensiones compactas.

ENCUÉNTRALO EN *www.parkside-diy.com*

PREGUNTAS CON RESPUESTA

¿Cuánto dura una pastilla de jabón?

LA RESPUESTA SIEMPRE ES: DEPENDE

Desde la emblemática jabonería artesanal **Sabater Hnos,** en el centro de Barcelona y conocidos por sus excelentes jabones artesanales y veganos, que son respetuosos con el medioambiente y favorecen el cuidado de la piel, nos dan las claves para conservar mejor nuestros jabones.

Según Eliana Sabater, «la duración varía en función de cómo lo secamos. El único elemento capaz de derretir el jabón es el agua, por lo que después de cada uso es necesario que la pastilla drene bien y pueda secarse correctamente».

BUENAS PRÁCTICAS

Después de utilizar la pastilla, déjala en una jabonera que permita su drenaje. Si en el fondo de la misma queda agua, el producto se irá deshaciendo por la parte de abajo. Si quieres garantizar un secado 100%, adquiere pastillas que lleven un cordón incorporado para colgarlas en la ducha después de su uso. Si tienes previsto viajar, compra un jabón en formato monodosis.

TODOS ESTOS FORMATOS LOS PUEDES ENCONTRAR en la tienda física y online *www.sabaterhnos.com*

3 PRÁCTICAS SENCILLAS

PARA UN TRABAJO MÁS SALUDABLE

1

MUÉVETE

Haz dos minutos de yoga cada hora o camina rápido por una zona exterior verde.

2

SOCIALIZA

El trabajo presencial y la relación social mejoran la productividad y alejan la depresión y la ansiedad.

3

BUSCA TU SITIO

Trabaja en un lugar con luz natural, espacio exterior, materiales sanos, agua pura y ambiente tranquilo.

VEN A PROBAR EL WORK SPIRIT EN...

cocoworking

UN NUEVO ESPACIO COMPARTIDO DE TRABAJO EN TORRELODONES, PARA PYMES Y EQUIPOS QUE BUSCAN UN LUGAR SANO, NATURAL Y DE DISEÑO CONSCIENTE, PARA SU ACTIVIDAD.

¡VEN A CONOCERLO! 676 46 92 62.

@COCOWORKING_TORRELODONES

LA ALTERNATIVA A LOS TINTES

Pásate a los barros de color

Noelia Jiménez, estilista y propietaria del Salón que lleva su mismo nombre, nos cuenta cuáles son los beneficios de esta técnica:

- Teñirse con barro mejora la cutícula del cabello gracias a sus propiedades fitoterapéuticas (exclusivas de origen vegetal), dejándolo muy hidratado y reduciendo también el encrespamiento.
- Los barros no ocasionan ningún tipo de ataque al cabello, ya que penetran en él de forma superficial y no contienen amoníaco (el componente principal de los tintes comunes). Además, tienen una acción astringente que desintoxica a fondo el cuero cabelludo, eliminando los residuos y aportando volumen desde la raíz a las puntas.
- Los tintes con barros no generan una raíz «evidente» como la de los tintes químicos. El pigmento va desapareciendo con los lavados y se va fundiendo con las canas, integrándolas de forma natural, de tal modo que hacen ellas mismas de micromechas.
- Forman una barrera protectora frente a las agresiones externas, debido a que actúan sobre las capas más superficiales del cabello. Y no provocan alergias.
- Los tintes naturales no huelen a amoníaco, sino a campo, gracias a los materiales que se mezclan durante su fabricación (flores, plantas, barro, etc.)

MÁS INFORMACIÓN EN: *www.salonnoeliajimenez.es*

AYURVEDA EN CASA

Rituales para la ducha

Al integrar prácticas ayurvédicas en nuestra rutina diaria, podemos cultivar una mayor conciencia de nuestro cuerpo, mente y entorno, promoviendo así un equilibrio óptimo en todas las áreas de nuestra vida. Por ejemplo, aquí tienes 5 rituales ayurvédicos para practicar durante tu ducha matutina:

1 Combate la placa y el mal aliento con un enjuague bucal de aceite de coco (*gundusha* en sánscrito).

2 Después de enjabonarte, practica *abhyanga*, un suave masaje corporal con aceite de sésamo. Realiza movimientos circulares sobre tus articulaciones y abdomen, y movimientos largos sobre brazos y piernas. Dale a tu cabeza un masaje vigoroso para estimular los 37 puntos marma de tu cuero cabelludo.

3 Coloca de 3 a 5 gotas de aceite de sésamo *(nasya)* en ambas fosas nasales. Inhala profundamente para limpiar tus senos nasales.

4 A continuación, usa un par de gotas de este aceite en cada oído para *karna purana*. Dobla las orejas y masajea durante 30-60 segundos.

5 Termina tu ducha con dos minutos de agua fría para aumentar la grasa saludable, reducir el azúcar en la sangre, estimular tu metabolismo y darle un extra de energía a tu día.

FE DE ERRATAS

En el artículo sobre mitología hindú *Misterios velados a la razón,* en la página 83 la deidad que aparece identificada con el nombre de Sita, es realmente Lalita.

COMER BIEN

¿Sabías que hay alimentos que ayudan a prevenir las caries?

Si los alimentos ricos en azúcares, o cariogénicos, favorecen su aparición, hay otros muchos ricos en nutrientes que, unido a unos buenos hábitos de higiene bucal, logran prevenirlas y a mantener unas encías sanas. Así lo aseguran los expertos de **Fluocaril,** que también nos recuerdan la importancia de cepillarnos los dientes dos o tres veces al día, sobre todo después de las comidas para evitar restos que constituyen al riesgo de caries.

- **Calcio.** Es un elemento clave para el cuidado de nuestros dientes y la remineralización del esmalte. Alimentos con un alto contenido en calcio son, por ejemplo, los lácteos como la leche, el queso y el yogur, pero también pescados como el boquerones y sardinas con espinas, ciruelas pasas, verduras como el brócoli y el repollo.
- **Fósforo.** Contribuye a la protección y reconstrucción del esmalte dental. Alimentos con alto contenido en fósforo son, por ejemplo, pescados (sobre todo, el salmón y las sardinas), frutas como la uva pasa o la ciruela seca, carnes y legumbres como las lentejas.
- **Vitaminas.** La Vitamina D, la que nos proporciona de forma mayoritaria la radiación solar, ayuda a la absorción del calcio. La vitamina A, muy presente en albaricoques, mangos, melones o calabazas, ayuda a mantener las encías sanas y cicatrizar las heridas con rapidez. La vitamina C, habitual en los cítricos, favorece la formación de colágeno, importante para unas encías sanas.
- **Agua.** Una buena hidratación es indispensable para mantener la cantidad de saliva necesaria para una boca sana. No hay mejor opción que el agua, pero también es recomendable el consumo de frutas y verduras que la presentan en gran cantidad como el pepino, la lechuga, la calabaza, la sandía o el melón, entre otros.
- **Flúor.** Es un elemento esencial para ayudar a proteger el esmalte del diente de los ataques acídicos y del proceso de desmineralización que causa las caries. Alimentos ricos en flúor son por ejemplo los pescados –sobre todo, sardinas, salmón o bacalao – los mariscos o frutos secos como las nueces.

Descubrimos los QUESOS VEGETALES

Actualmente son muchas las personas que eligen, por diversos motivos, abandonar el consumo de lácteos. Sea o no tu caso, creemos que estas recetas de la formadora de cocina crudivegana y alimentación viva Consol Rodríguez te van a encantar.

TEXTO Y FOTOS: **CONSOL RODRÍGUEZ / KIJIMUNAS-KITCHEN.COM**

Al igual que las leches y los yogures vegetales, los quesos vegetales pueden prepararse a partir de diferentes bases. Según los ingredientes y los métodos de preparación, pueden ser cocinados o crudos. Estos últimos son típicos de la cocina de la alimentación viva o *raw living food,* no se elaboran con ingredientes refinados ni procesados y no se someten a temperaturas superiores a los 42 °C para no desnaturalizar sus ingredientes y para preservar los nutrientes al máximo.

Hay a quien le choca que se utilice el término queso para designar un preparado donde no interviene la leche de un mamífero. De hecho, la palabra queso alude a una preparación alimenticia de sabor más o menos ácido y consistencia más o menos cremosa que se obtiene de la lactofermentación de la leche. En algunos quesos se utilizan también mohos e incluso levaduras. El proceso de fermentación permite cambiar las propiedades organolépticas de los lácteos y aumentar su durabilidad; los primeros quesos fueron una manera efectiva de guardar el alimento a lo largo de días, semanas y meses. Posteriormente, estas elaboraciones fermentadas pueden someterse a otros procesos de maduración o curado, frotado o lavado, afinado, etc. Pero la base común es que la leche se fermenta con lactobacilos, que también se encuentran en el reino vegetal.

Desde este punto de vista, podríamos llamar queso perfectamente a las elaboraciones fermentadas a partir de leches vegetales que encontramos hoy día en el mercado, siempre y cuando consideremos como leche la materia prima de la que partimos. Así que quizá la pregunta pueda ir más allá: ¿se pueden llamar leche a las leches vegetales?

Leches, hay muchas

El término leche significa bastantes cosas más que el alimento nutritivo que las hembras mamíferas producen para alimentar a sus crías. Desde acepciones más coloquiales, hasta las bebidas vegetales, pasando por las leches en cosmética, se utiliza la palabra leche con diversos significados.

La Real Academia de la Lengua Española recoge de manera oficial nueve significados para leche. La tercera recogida en su diccionario reza así: 3. f. Jugo blanco obtenido de algunas plantas, frutos o semillas. Leche de coco, de almendras.

Estas tres deliciosas recetas de quesos veganos son del libro *Pan con queso* (editorial Urano). Su autora, Consol Rodríguez, es formadora de cocina crudivegana y alimentación viva, artista visual, profesora universitaria e investigadora incansable de los beneficios y las posibilidades del *raw food*.

TRES CABRITAS DE MACADAMIA

INGREDIENTES

1 receta de queso base de macadamia (ver abajo)
2 cucharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de ralladura de piel de limón
1 diente de ajo fresco y rallado en puré
2 cucharadas de pimienta rosa en grano
2 cucharadas de hojas de eneldo fresco o deshidratado.

ELABORACIÓN

1. En un bol de vidrio, mezcla la pasta de macadamia con el aceite de coco y el zumo de limón. Mezcla muy homogéneamente con la ayuda de una espátula.
2. Divide esta pasta en tres partes iguales para preparar tres pequeños rulos.
3. Con la ayuda de un recorte rectangular de papel de hornear sin blanquear de unos 20 cm de ancho, da forma a las tres porciones, enrollando y apretando desde el extremo más cercano a ti hacia el extremo opuesto hasta obtener un rulo compacto.
4. Mezcla la ralladura de limón con el puré de ajo y reboza el primer rulo con esta mezcla.
5. Reboza el segundo rulo con la pimienta rosa. Si te parece mucha cantidad, se puede trocear un poco en un mortero y rebozar con la mitad de la cantidad de pimienta.
6. Reboza el tercer rulo con las hojas de eneldo.
7. Envuelve cada rulo en papel de hornear sin blanquear y dejar curar en la nevera durante 48 horas sobre una rejilla o bien en un lugar fresco, seco y ventilado en tu cocina.

Queso base de macadamia

INGREDIENTES

2 tazas (300 g) de nueces de macadamia, remojar durante 24 h y lavar cada 12 h.
1/2 – 1 taza (125 ml – 250 ml) de rejuvelac según se necesite para procesar.

ELABORACIÓN

1. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos o una batidora de vaso potente y bate hasta obtener una crema homogénea.
2. Coloca la crema resultante en una estameña de algodón o en un retazo de gasa, haz un hatillo y suspende de un gancho en la cocina con un bol debajo para recoger el exceso de líquido o bien dentro de un colador de malla suspendido en un bol con un peso encima (por ejemplo, un bote de vidrio con tapa lleno de agua) para fermentar y dejar escurrir el exceso de líquido durante 24 horas.
3. Una vez fermentado, ya tienes tu pasta base. Utilízala como base en otras recetas o para servir como un queso crema sencillo.

Como leche (vegetal) consta como término recogido en el diccionario oficial de la lengua, quiere decir que hace mucho tiempo que existen estas leches. Recuerdo que de niña la leche de almendras se compraba en farmacias y herbolarios como una especie de suplemento alimenticio natural, como sustituto saludable para personas con colesterol LDL alto, o como sustituto de la leche animal en caso de problemas digestivos o mucosidad. Así que si quieres llamar leche a tu bebida vegetal, es 100% correcto, 100% ético, 100% saludable, 100% delicioso. Del mismo modo que si la denominas bebida vegetal, e incluso horchata, otro término completamente correcto. Tú eliges.

Desde mi humilde punto de vista, el lenguaje es una herramienta comunicativa y creativa, está vivo y evoluciona con la necesidad de expresar ideas, conceptos, emociones. A nosotros, los que queremos mejorar y ayudar en el cambio ético también a través de la alimentación, nos va muy bien poder jugar con el lenguaje y proponer alternativas y nombres que sean familiares y que se relacionen enseguida con alimentos, experiencias y emociones asociadas a antiguas dietas menos sostenibles y menos saludables para acercar a un público menos familiar una alimentación ética, natural y saludable basada solo en plantas.

Así son los quesos vegetales

En definitiva, el queso vegetal es un queso sin lácteos animales destinado al consumo de personas que, por motivos morales, no consumen productos de origen animal o personas que, por cuestiones de salud, intolerancia o alergia, quieren evitar el consumo de estos productos animales. Estos sustitutos e imitaciones pueden parecerse mucho a sus homólogos no vegetales, llegando a fundirse con el calor o permanecer firmes como los quesos maduros o secos e, incluso, se pueden rallar.

Aunque suelen tener características diferentes como el punto de fundido, la textura o el sabor, cada vez son más convincentes los resultados obtenidos por algunos chefs o profesionales que se dedican a la elaboración de este producto alimentario de reciente historia.

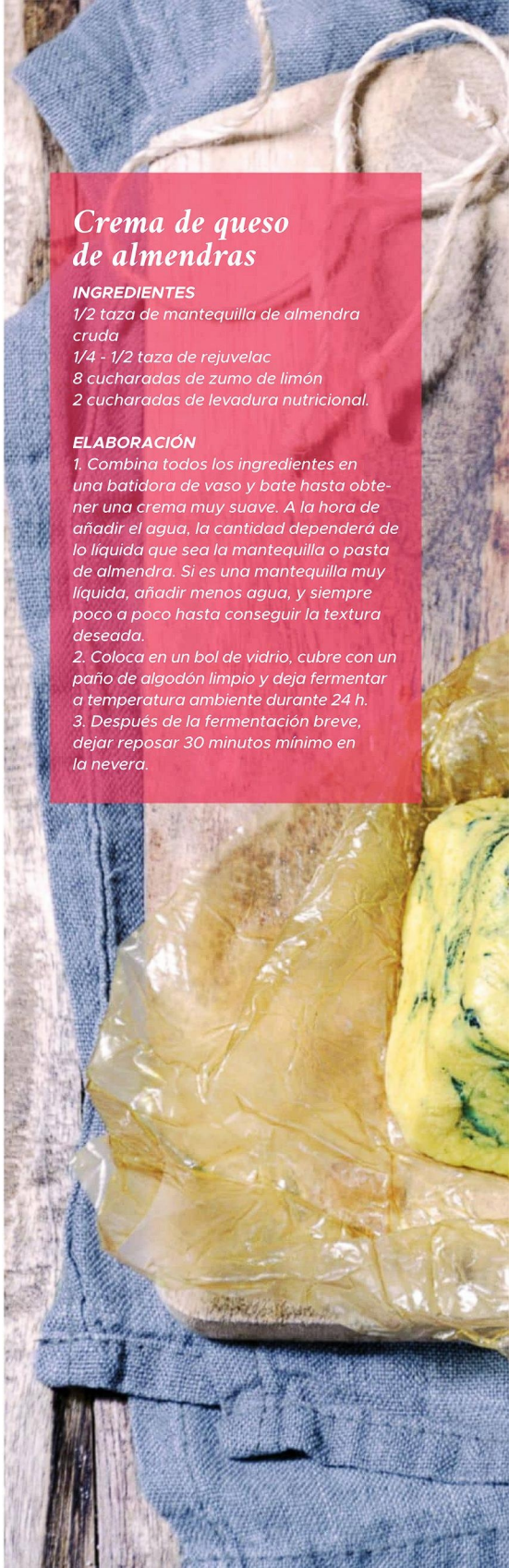
La ventaja es que están libres de colesterol y son una buena fuente de micronutrientes –minerales, vitaminas, oligoelementos– y macronutrientes –proteínas, carbohidratos, grasas saludables–. Son alimentos densos, pero menos densos que las semillas y frutos secos que se puedan utilizar en su elaboración, por estar rehidratados y porque están fermentados y son menos calóricos que los lácteos.

Los quesos vegetales se pueden elaborar de diversas maneras. Dependerá de si se preparan con cocción o no, o del nivel de pureza de nuestra despensa. Se pueden preparar con productos derivados de la soja (tofu sedoso o firme, leche o yogur de soja), con leche de arroz o de avena, o con leche, pasta o yogur de frutos secos y/o semillas remojados. Estos últimos pueden ser elaborados con cocción de algunos de sus ingredientes o bien crudos –quesos crudiveganos–, que son de mayor calidad gracias a la ausencia de añadidos nada saludables. Se consumen en pequeñas cantidades y lo ideal es acompañarlos de una gran ensalada verde con pocas mezclas para obtener un plato equilibrado y digestivo.

Elaboración e ingredientes adicionales

Debido a sus diferentes contenidos en grasas y proteínas, no todas estas bases cuajan, emulsionan y fermentan de la misma manera. La base que mejor resultados da en este sentido es la soja –que debe siempre cocinarse– que, en su formato de fermentado, sería la manera más saludable de consumirla. Aunque estos preparados no serían alimentos vivos y el consumo de la soja sin fermentar no es aconsejable.

Para conseguir firmeza y elasticidad sin afectar al sabor, en sus versiones no crudas hay quien utiliza ingredientes como almidones (de



Crema de queso de almendras

INGREDIENTES

1/2 taza de mantequilla de almendra cruda
1/4 - 1/2 taza de rejuvelac
8 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de levadura nutricional.

ELABORACIÓN

1. Combina todos los ingredientes en una batidora de vaso y bate hasta obtener una crema muy suave. A la hora de añadir el agua, la cantidad dependerá de lo líquida que sea la mantequilla o pasta de almendra. Si es una mantequilla muy líquida, añadir menos agua, y siempre poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
2. Coloca en un bol de vidrio, cubre con un paño de algodón limpio y deja fermentar a temperatura ambiente durante 24 h.
3. Después de la fermentación breve, dejar reposar 30 minutos mínimo en la nevera.

QUESO AZUL DE ALMENDRA Y ANACARDO

IINGREDIENTES

1 receta de queso crema base de anacardos (ver abajo)
1 receta de crema de queso de almendra (ver a la izquierda)
4 cucharadas de levadura nutricional
2 cuharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
1 cucharada de cúrcuma en polvo
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de alga klamath en polvo.

ELABORACIÓN

1. Coloca las pastas de almendra y anacardos en un bol de vidrio con el resto de los ingredientes menos el alga klamath y mezcla homogéneamente con la ayuda de una espátula.
2. En un recorte de papel de hornear sin blanquear, extiende la pasta en una lámina de un grosor de unos 4 cm.
3. Coloca en una bandeja en el deshidratador y deshidrata durante 12 horas a la temperatura más baja posible –si el deshidratador lo permite, a 0 °C– sin calor añadido.
4. Transcurridas las 12 horas, rellena moldes piramidales con esta mezcla con la ayuda de una espátula espolvoreando con un poco de klamath entre capas a medida que se rellenan los moldes. No hace falta utilizar mucha klamath, ya que tiene un poder de tinción muy fuerte.
5. Para que sea más fácil desmoldar luego, forra los moldes con papel de hornear sin blanquear o con film de cocina. Refrigera la mezcla en la nevera durante 8 horas para que la pasta gane consistencia.
6. Transcurridas las 8 horas, desmolda y coloca las pirámides de queso sobre recortes individuales de papel de hornear sin blanquear.
7. Deja secar en una rejilla sobre el papel de hornear en un sitio aireado y seco en la cocina durante unos cuatro días, volteando los quesos cada 12 horas. O utiliza el deshidratador con el mismo fin durante dos días a la temperatura más baja posible, a 0 °C si lo permite el deshidratador. Envuelve en papel de hornear sin blanquear y reservar en la nevera hasta la hora de servir.

Queso crema base de anacardos

INGREDIENTES

2 tazas (300 g) de anacardos, remojar de 20 min a 2 h y lavar
1/4 – 1/2 taza (125–60 ml) de rejuvelac según se necesite para procesar.

ELABORACIÓN

1. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos o una batidora de vaso y bate hasta obtener una crema muy suave.
2. Coloca la pasta resultante en una estameña de algodón o en un retazo de gasa, haz un hatillo y suspende de un gancho en la cocina con un bol debajo para recoger el exceso de líquido, o bien dentro de un colador de malla suspendido en un bol con un peso encima (por ejemplo, un bote de vidrio con tapa lleno de agua) para fermentar y dejar escurrir el exceso de líquido durante 24 horas.
3. Una vez fermentado, ya tienes tu pasta base. Utilízala como base en otras recetas o para servir como un queso crema sencillo.

QUESO DE AGUACATE

INGREDIENTES

3 aguacates medianos, solo la pulpa (unos 500 g)
4 cucharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de sal marina o del Himalaya
6 cucharadas de levadura nutricional
1/4 taza de rejuvelac
2 cucharadas de cáscara de psyllium en polvo
2 cucharadas de hojas de orégano deshidratado.

ELABORACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes menos el orégano en una batidora de vaso y bate hasta obtener una mezcla muy suave.
2. Utiliza un aro de emplatar circular suficientemente grande para dar forma de queso a toda la pasta, o aros más pequeños al gusto para hacer quesos más pequeños –y más fáciles de manipular– y rellena con la pasta de aguacate sobre un recorte de papel de hornear sin blanquear.
3. Reserva en la nevera unas 8 horas mínimo sin desmoldar hasta que la pasta gane consistencia.
4 A las 8 horas, desmolda y reboza con hojas de orégano.

yuca o patata, de harina de arroz glutinoso, almidón modificado); gelificantes como agar, musgo irlandés (en crudo) o carragenato –componente gelificante extraído de esta última alga que resulta inflamatorio cuando se consume aislado–, espesantes o estabilizadores como las gomas (guar, xantana) o algunas semillas mucilaginosas, emulsionantes como la lecitina (generalmente, de soja aunque podría ser de girasol). Para conseguir cremosidad y firmeza se suelen añadir aceites como el de coco, ya sea en su versión virgen extra (cruda) con su peculiar sabor o en su versión desodorizada o refinada.

Sobre estos ingredientes, yo prefiero no utilizar más que los más puros y naturales; de esta larga lista, solo utilizaría el alga entera –nunca el carragenato–, las semillas mucilaginosas y el aceite de coco sin desodorizar. El aceite de coco desodorizado, aunque sea de extracción en frío como suele rezar en las etiquetas, se somete a temperaturas elevadas y a chorros de aire a presión. El resultado final es un aceite oxidado y sin sabor, y los aceites y grasas oxidadas son unos de los ingredientes más *proaging* que podamos incluir en nuestra alimentación.

Para iniciar la fermentación, un ingrediente clave y que añadirá un suave sabor a fermentado a tus quesos vegetales son los ácidos, que pueden ser naturales y saludables como el limón, el vinagre de manzana sin pasteurizar o el rejuvelac (agua fermentada a partir de brotes). Para añadir sabor adicional, se puede utilizar levadura nutricional, ajo, tomate seco, algas verdiazules (espirulina, chlorella, klamath), sal, chile, pimientas, hierbas aromáticas, especias, etc.

Una vez obtenida la pasta fermentada, podemos elaborar diferentes quesos curados, lavados y afinados según nos dicte nuestra creatividad. También se pueden utilizar métodos de elaboración de quesos similares a los de la leche animal utilizando los mismos mohos, levaduras y bacterias que se pueden conseguir en negocios dedicados a la venta de insumos para la elaboración de quesos caseros. Yo tampoco soy partidaria del uso de levaduras y mohos extra, sobre todo porque nuestro sistema digestivo no está preparado para su correcta digestión, y pueden causar malestar intestinal y beneficiar la candidiasis, causante a su vez de otros malestares y problemas de salud.

Desde el punto de vista de la salud

Los quesos vegetales, en especial los crudiveganos, son más nutritivos, menos procesados y más naturales; son todo ventajas. Son alimentos muy completos, ricos en calcio, minerales, oligoelementos, carbohidratos, grasas saludables y vitaminas, sobre todo vitamina E, provitamina A, del complejo B y vitamina C.

Son también alimentos muy proteicos, contienen todos los aminoácidos esenciales, proteínas que nuestro organismo no puede sintetizar y que debemos aportar a través de la dieta. A diferencia de los quesos lácteos, no contienen péptidos opioides adictivos y constipantes que incrementan la permeabilidad intestinal y el estreñimiento, ni sustancias de difícil o imposible digestión (lactosa, caseína) que acaban en el flujo sanguíneo generando mucosidad, problemas respiratorios y desórdenes autoinmunes.

Con los quesos vegetales también evitamos el consumo de hormonas, virus, bacterias, pus y toxinas contenidos en los lácteos que son generadas por los productos antibióticos, pesticidas y desinfectantes asimilados por las reses fruto de la producción industrial. Por mucho que nos quieran vender los beneficios de los lácteos animales, poco o nada hay de beneficioso en los productos de la industria láctea contemporánea.

Teletrabajo consciente

Instaurado desde la pandemia, el teletrabajo es una modalidad empresarial más, con sus ventajas e inconvenientes. Ya no es raro, ni solo propio de los autónomos, quedarse en casa trabajando la mayoría de días lectivos y solo acudir a la oficina de forma puntual, pero eso no quiere decir que no debamos aplicar criterios de salud laboral aunque estemos en casa.

El autocuidado aquí también se impone, y podemos sumar a las recomendaciones formales que te podría dar tu departamento de recursos humanos, un toque más consciente aplicando la atención plena y abriendo espacios para la creatividad.

AUTOCUIDADO LABORAL

A todos nos ha pasado: trabajar desde casa difumina los límites entre el trabajo y la vida personal. Por eso es importante tratar de establecer horarios claros para comenzar y terminar tu jornada laboral. También el hacer descansos es importante para recargar energías. Levantarte y estirar las piernas es fundamental, pero también puedes aprovechar estos ratitos para hacer ejercicios de respiración o pranayamas.

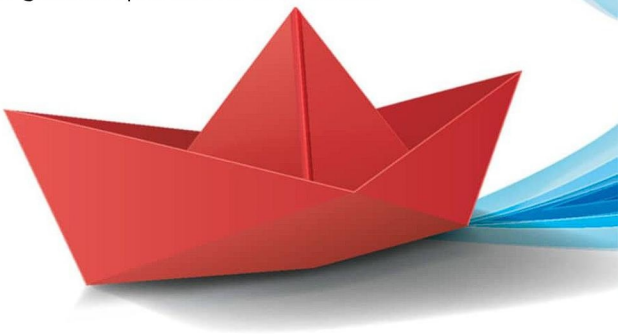
Mantenerse conectada con el mundo también es importante, ahora que has perdido la interacción diaria con los compañeros de oficina. Para ello, puedes programar reuniones virtuales periódicas para mantener la comunicación y el sentido de pertenencia al equipo. Y también puedes planificar en tu horario una parada para conectarte a tus clases de Yoga *online*.

Hay muchas formas de potenciar la creatividad y que tus jornadas de teletrabajo no acaben quemándote. Decora tu espacio de trabajo de manera que apetezca permanecer en ese lugar, sin olvidar todo lo necesario para ser productiva. Permítete momentos de música, y si te apetece baila alrededor, pues el movimiento libre libera endorfinas. También puedes aromatizar el espacio mezclando tus aceites esenciales favoritos para mantener un buen ánimo. Así, trabajar en casa, además de ser más práctico, será placentero, creativo y hasta liberador.

Cultiva tu constancia como una forma de vivir

Seguramente con la pasada entrada del nuevo año hiciste, como todos, una larga lista de propósitos. Si sigues motivada y los estás cumpliendo o de camino a ello, te felicitamos y te animamos a seguir así. Pero, si ya a estas alturas del año has dejado abandonados tus objetivos, es posible que te haga falta un empujón a tu constancia. Hemos reunido estos consejos para ayudarte a fortalecerla, que se complementan a la perfección con la visualización guiada que cierra el artículo.

POR **AMINIE FILIPPI.** PRÁCTICA: **ELENA SEPÚLVEDA.**
FOTOS: **SHUTTERSTOCK**



Si queremos abrazar nuestra mejor versión y tener la vida que realmente deseamos vivir, debemos aferrarnos a la disciplina y la persistencia, no para castigarnos, sino para mejorarnos a nosotros mismos». Con estas potentes palabras, Amagoia Eizaguirre, conferenciante y creadora de contenidos en @habituatea, nos introduce en *El pequeño libro de la constancia* (Alienta editorial, 2024), en cuyas páginas nos invita a no tirar la toalla y, de hacerlo, a ser capaces de recogerla cuantas veces sean necesarias para conseguir lo que nos propongamos. Profesora de habilidades blandas, y actualmente alumna del grado de Psicología en la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), nos conduce por la senda de la constancia desde el punto de partida en el que estemos hasta la consecución de nuestros objetivos, trabajando y entendiendo la importancia de los pequeños pasos.

La constancia como forma de vida

Para definir lo que es la constancia, que nos llevará hacia nuestro éxito, antes habría que acordar qué es el éxito. Amagoia era directiva en una empresa, con buenas proyecciones laborales, buenas condiciones económicas y una vida estable. Esto es lo que muchos creen que es el objetivo vital. Sin embargo, no lo era para ella. El éxito, realmente, es el que tenga significado para cada uno. «Para mí la constancia es una forma de vivir», afirma la experta. «Ser constante con lo que para ti es importante es diseñar la vida que quieres vivir y no dejarte llevar por distracciones que no te alejan de lo que realmente quieres ser. Podemos definirla como la capacidad de hacer lo que tenemos que hacer, cuando tenemos que hacerlo, para lograr el futuro que queremos». Con ese criterio en mente, es importante fijarse el objetivo y saber por y para qué estamos haciendo las cosas. «Sin un para qué, no vas a lograr ser disciplinado, pues la acción diaria no tendrá sentido y terminarás tirando la toalla». Tal y como se rescata del libro, el talento ayuda, pero no es suficiente, porque sin perseverancia, será difícil avanzar y llegar a lo que quieres.

La transformación desde dentro

Seguramente, conoces personas que empiezan con mucho entusiasmo e ilusión un proyecto o un emprendimiento, pero que, al cabo de poco tiempo, esa motivación decae, sobre todo, cuando los resultados no son inmediatos, no son los esperados o se acompañan de un montón de dificultades. Incluso a ti te puede haber pasado alguna vez. Aquí está la gran prueba para la constancia. «Tenemos que empezar a cambiar de mentalidad, a entender que la continuidad y la disciplina son nuestras aliadas y no verlas como algo que solo poseen algunas personas. Todos podemos ser constantes, pero para ello, primero tenemos que entender que la transformación tiene que empezar desde dentro», dice la conferenciante.

¿Con constancia se nace o se hace?

La experta opina que «el mundo está lleno de gente con talento que apenas ha podido desarrollarlo, ya que la clave para conseguir lo que te propongas está en la constancia y la disciplina». Además, sostiene que la constancia se va construyendo y añade que «los genes no determinan ni la fuerza de voluntad ni la constancia; esta se va aprendiendo a lo largo de la vida». No obstante, nunca es tarde para aprender a ser perseverantes en aquello que queramos.

Los beneficios de ser constante

Según Eizaguirre, la constancia nos sirve «en absolutamente todas las facetas de la vida. Nadie ha conseguido nada de un día

para otro». La experta resume que la clave del éxito (ese éxito propio y personal, que no tiene por qué ser ni económico, ni laboral, ni social) es «saber dar pequeños pasos diarios que te acerquen a tus objetivos y entender que la vida nunca es lineal; en ella siempre habrá curvas». Cuando te planteas la vida que quieres vivir, necesitas tener la ilusión de que te moverás hacia delante. Con constancia, conseguirás ese movimiento que, a su vez, te generará más alegría de ir cumpliendo fases. Pero, también es importante saber gestionar los errores, los problemas y los obstáculos, y aprender de ellos. «Superar los momentos de turbulencias hará que cada vez seamos más fuertes y dispongamos de mayores herramientas para ir afrontando las aventuras de la vida», señala la autora.

Los beneficios de la constancia son muchos y diversos, y se pueden aplicar a todos los ámbitos de tu vida. Piensa en tu sesión de Yoga, por ejemplo, y traslada la perseverancia que apliques en ella, al resto de campos que te interesan. Si bien con la primera práctica ya sientes bienestar, si eres constante en el tiempo, los beneficios que aporta el Yoga a tu salud física, pero también mental, se multiplican. Conocer tus propios límites, trabajar para superarlos, llenarte de energía, reducir estrés, mejorar tu autoestima porque puedes ir avanzando son algunos de ellos. Siempre a tu ritmo, sin prisas, porque solo tú conoces tus objetivos y solo tú descubrirás hasta donde la constancia te puede llevar.

Por el contrario, no perseverar hace que te pierdas todos esos beneficios y «tirar la toalla a la primera de cambio, te aleja de una vida satisfactoria o plena que te impedirá que vivas tal y como deseas vivir. Además, ser inconstante te va creando inseguridad y, sin querer, vas viviendo la vida de puntillas», advierte la autora.

Constrúyela poco a poco

La experta nos recuerda que la constancia no significa seguir un plan minuciosamente, sino hacerlo paso a paso. «Se trata de hacer cada día algo que te acerque a lo que deseas, entendiendo que habrá unas jornadas más productivas que otras. Y si fallas, puedes volver a intentarlo. Aléjate de la perfección y acércate a la excelencia». Así que, si eres perfeccionista, conviene trabajar bien este punto. También nos ofrece algunas pautas que nos pueden ayudar a fortalecer nuestra constancia.

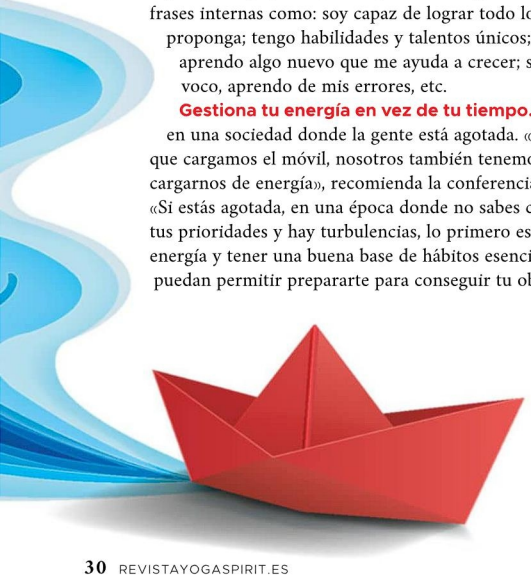
Ten claro el 'para qué'. Esto es, el objetivo o lo que quieres lograr. «Primero hay que trabajar la mente y el autoconocimiento, lo que se crea dentro, se refleja fuera». Este punto es importante porque, según la creadora de @habituatea «determinar el 'para qué' de los objetivos nos ayuda a alinearlos con nuestras metas y valores personales. Cuando esto sucede, nos resulta más llevadero mantenernos motivados y comprometidos con ellos a largo plazo».

Diseña un plan realista. «El problema es que muchas veces no sabemos ni lo que queremos y, cuando empezamos a diseñar el objetivo con exactitud, nos damos cuenta de que realmente necesitamos parar y analizar qué es lo que deseamos conseguir o cómo queremos vivir». Por eso, la autora nos recuerda que, cuando tenemos una razón clara y significativa detrás de nuestro objetivo, «resulta más fácil mantenernos enfocados en este y perseverar en momentos de dificultad».

Avanza un paso después de otro. «Ir de 0 a 100 te garantiza el fracaso porque es poco sostenible a largo plazo». Empezar poco a poco, estableciendo mínimos y máximos es clave para que cada día demos un paso que nos acerque a nuestro objetivo.

Trabaja tus pensamientos limitantes. Muchas veces somos nuestros propios autosaboteadores. Si pensamos que algo no nos saldrá bien, terminamos no lográndolo. «Es imposible vencer nuestras creencias limitantes si no hay un trabajo previo». La experta nos sugiere decirnos frases internas como: soy capaz de lograr todo lo que me proponga; tengo habilidades y talentos únicos; cada día aprendo algo nuevo que me ayuda a crecer; si me equivoco, aprendo de mis errores, etc.

Gestiona tu energía en vez de tu tiempo. Vivimos en una sociedad donde la gente está agotada. «Al igual que cargamos el móvil, nosotros también tenemos que cargarnos de energía», recomienda la conferenciante. «Si estás agotada, en una época donde no sabes cuáles son tus prioridades y hay turbulencias, lo primero es cargarte de energía y tener una buena base de hábitos esenciales que te puedan permitir prepararte para conseguir tu objetivo».



Deja de lado las redes. Si algo nos distrae constantemente, es normal que a la constancia le cueste más consolidarse. Las redes sociales hoy en día son una fuente importante de distracción que deriva en una gran falta de concentración. Desactiva las notificaciones, los Whatsapp, no revises el móvil a cada rato y hasta lo puedes dejar lejos durante unas horas. «Sin capacidad para concentrarte, se evapora cualquier estímulo y es imposible ser constante con ninguna tarea».

Diseña recompensas. El ser humano busca la gratificación inmediata. Contemplar recompensas a corto, medio y largo plazo es una buena estrategia porque es una forma de mantener la motivación constante. Pueden ser tan simples como tomarte un descanso, comer un caramelo o escuchar una canción, o ser más complejas como irte de viaje, hacer un curso…

Sigue la regla de los 5 segundos. Cuando llegue el momento de ejecutar tu plan de acción, cuenta de forma regresiva: 5,4,3,2,1… «No lo pienses, no le des tiempo y margen a los pensamientos para que empiecen a sabotearte con mensajes que te inciten a no hacer lo que sabes que es bueno para ti. No dejes que las emociones te gobiernen y pasa a la acción. Esta técnica te ayudará a evitar la procrastinación y a superar el miedo a tomar una mala decisión».

No persigas la perfección. Constituye la eterna insatisfacción. «Debemos aspirar a la excelencia, lanzarnos e ir mejorando a base de la repetición. Eso nos asegurará por lo menos dar el primer paso, que es lo que más cuesta». Sin embargo, tener la expectativa de ser perfectos es irreal, porque no hay ser humano que lo sea.

Practica Yoga. Junto a técnicas de relajación, mindfulness o meditación, ya que nos recargan de energía y nos enseñan a tener claridad con nuestros objetivos y nuestros «para qué».

VIAJE AL CENTRO **DE LA TIERRA**

Tener clara la intención de nuestras acciones, saber por y para qué hacemos las cosas, no solo les da sentido; también nos ayuda a perseverar y ser constantes en nuestros esfuerzos. Que mantengamos viva internamente nuestra motivación original puede suponer la diferencia entre cumplir un propósito o no.

Esta visualización guiada te llevará a conectar de forma profunda con el centro de tu intencionalidad: el dantien inferior. Según el taoísmo, esta zona del abdomen es el centro energético donde confluyen la energía del cielo y de la tierra en los seres humanos. De aquí brota todo movimiento y se considera la cuna de la intencionalidad. Llevar a él nuestra conciencia nos ayuda a fortalecerlo y fortalecernos para evitar que los obstáculos nos hagan abandonar los propósitos.*

La práctica

1 Túmbate sobre la espalda y coloca las manos sobre el abdomen bajo.

2 Toma varias respiraciones profundas para ir entrando paulatinamente en un estado relajado. Lleva la atención al dantien inferior y evoca una intención mientras sientes las manos ascender y descender sobre el abdomen al ritmo de tu respiración.

3 Ahora imagínate que te encuentras dentro de una cueva. Siente la seguridad que te ofrecen sus paredes y el apoyo incondicional del suelo que te sostiene. Nota el tranquilo ir y venir de tu respiración mientras agradeces la energía protectora del espacio.

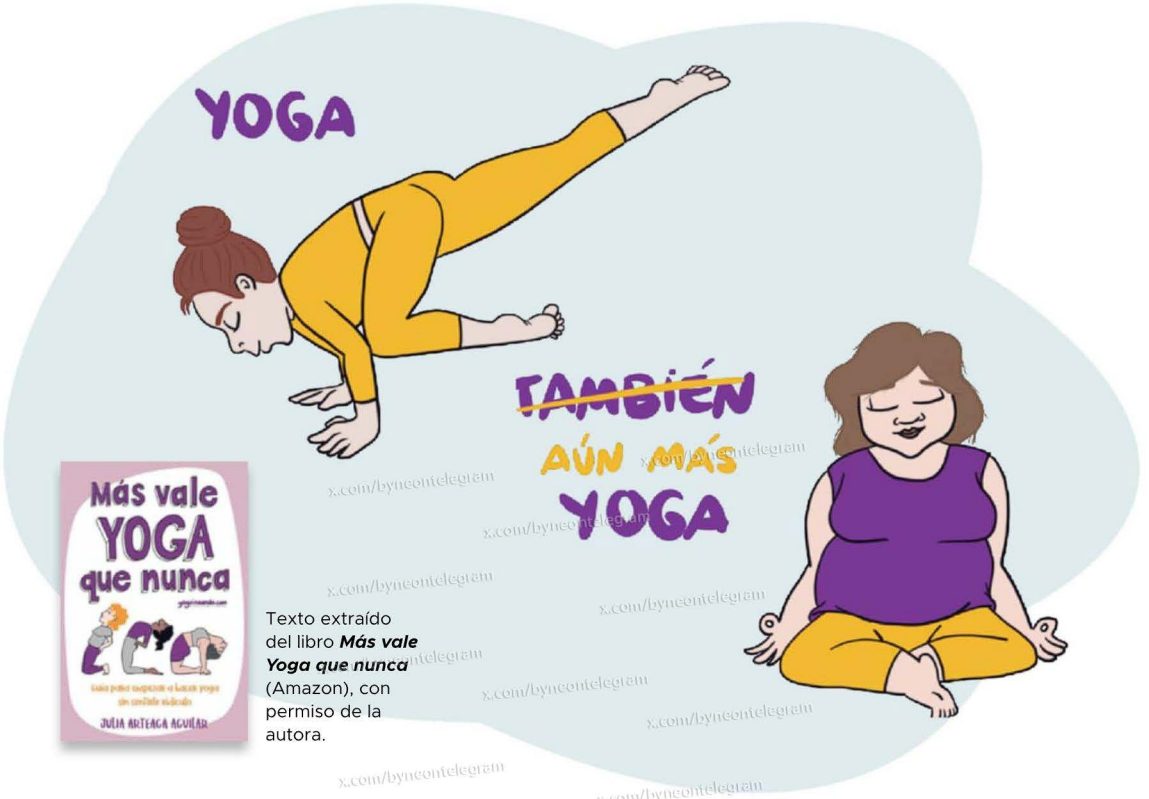
4 A continuación, concéntrate en tus exhalaciones para iniciar tu camino de descenso hacia el centro de la tierra. Con una primera exhalación, lleva tu respiración hasta tus talones. Con la siguiente, lleva tu respiración 1,5 m por debajo de ti hacia el interior de la tierra. Con la siguiente, imagina que bajas a 15 metros. Con cada exhalación, vas a viajar un poco más profundo: a 30 m, a 300 m, a 1.500 m. Como una piedra que se hunde en las profundidades del océano, baja a 8 km de profundidad, a 16 km, a 16.000 km. Imagina que no hay fondo y sigue descendiendo lenta y confiadamente hasta la infinidad.

5 Siéntete reconfortada por la calidez de la tierra que te acoge y te mece como una madre, que te sostiene en su inmenso útero. Observa cómo se suaviza tu corazón y tus sentimientos se tornan más tiernos a medida que tu cuerpo se vuelve más relajado y maleable. Ábrete a las profundidades primigenias de la tierra, sintiéndote sostenida y cuidada. Permanece aquí al menos 5 minutos.

6 Ahora céntrate en tus inhalaciones. Con cada una de ella, imagina que traes hacia tu interior la protección y el apoyo de la madre tierra y que estas llegan a cada célula de tu cuerpo. Siente el amor sanador de la tierra permear la totalidad de tu ser. Percibe cómo eres parte de ella y siéntete completamente a salvo, sabiendo que perteneces. La energía de la tierra te abraza en tu totalidad y forma parte de ti. Deja que tu espíritu descanse aquí, en su lugar natural, impregnado por el amor de la tierra. Vuelve a recordar la intención que evocaste al principio de la práctica. Permanece aquí al menos 5 minutos.

7 Para salir, toma conciencia de tu cuerpo descansando sobre el suelo y, sin abrir los ojos, ve visualizando el espacio donde estás. Cuando estés lista, comienza a moverte lentamente para recostarte sobre un lado en postura del embrión unos momentos. Luego te incorporas a la postura de meditación y permanece unas respiraciones en quietud sintiendo tu intención fortalecida antes de continuar con tu día.

* Inspirada en una práctica del maestro budista Reggie Ray.



Texto extraído del libro ***Más vale Yoga que nunca*** (Amazon), con permiso de la autora.

Empezar a meditar... CON HUMOR

La meditación es un aspecto importante del Yoga que siempre debe estar presente en tu práctica. Poco o mucho, es imprescindible que dediques un tiempo a ello. Si eres principiante, no te asustes: a meditar se aprende y se entrena. Julia Arteaga, profesora de Yoga y autora de varios libros de consejos dedicados a la práctica de Yoga desde la perspectiva del humor, ha reunido en su último libro algunas típicas preguntas.

TEXTO E ILUSTRACIONES: **JULIA ARTEAGA AGUILAR**

Sabías que la práctica de las posturas de Yoga tiene como objetivo hacer el cuerpo lo suficientemente fuerte y flexible como para estar sentado meditando cómodamente durante muchas horas? Es por eso que, en muchas clases, se incluye la meditación dentro de la práctica física de Yoga. Ya sea al principio de la sesión, al final o en los dos momentos, al menos 5 minutitos se suelen dedicar a meditar.

A continuación, te explico un poquito más los entresijos de esta práctica milenaria respondiendo a preguntas que otros practicantes me han hecho antes.

¿Cómo tengo que colocarme y en qué tengo que pensar?

Siéntate sobre los isquiones con la espalda recta, los hombros girados hacia atrás y hacia abajo. El mudra (gesto con las manos) es opcional, pero si lo haces, te sugiero que las manos estén en Chin mudra (como en la viñeta: dedo índice y pulgar unidos, el resto extendidos) sobre las rodillas, codos ligeramente doblados hacia

los costados. Si te sientes como en la viñeta de la derecha, notarás un sobreesfuerzo en caderas, rodillas, o espalda baja. Si esto es así, deberás sentar los isquiones sobre un cojín o bloque para elevar la pelvis. Así te sentirás más como la chica de la izquierda. Es imprescindible que estés cómoda.

El objetivo de la meditación en un principiante no es levitar como un swami o maestro espiritual. Más bien lo contrario. Es lidiar con la lucha mental de «No pienses en nada ... pero estoy pensando en no pensar en nada. Eso ya es pensar, ¿no? ¡Bueno, pues no pienses en que estás pensando al no querer pensar en nada!». Se trata de aguantar ese diálogo, y en vez de enzarzarnos en él a ver quién gana (siempre vas a perder tú), dejar que esos pensamientos se vayan poco a poco al concentrarte en tu respiración. Volverán rápidamente, y el procedimiento será el mismo. Eso es meditar. Un día conseguirás más tiempo «sin pelear» con nadie y te sentirás como la gurú más grande.

¿Cómo empiezo a meditar?

Yo comencé comprometiéndome a sentarme cada mañana 5 minutos nada más. Independientemente de que ese día mi mente no me diera tregua ni un segundo o estuviera a punto de alcanzar samadhi 20 veces, yo me siento a meditar cada día.

Lo primero es comprometerse con una misma, a pesar de que los resultados sean desastrosos al principio. Mientras tú no faltes a tu cita, aunque tu mente te dé plantón, estará bien.

¿En qué me ayudará en mi día a día?

Al principio no te ayudará en nada. De hecho, te cabreará y te frustrará muy probablemente. Con el tiempo te ayudará a crear un hábito saludable, y eso siempre es un subidón. Simplemente consiguiendo ser constante en algo (aunque se te dé fatal) ya te sube la autoestima y te sientes mejor. Conseguirás entrenar la mente, esto te dará mayor control sobre tus emociones, tu respiración y te volverás menos reactiva, menos impulsiva, más calmada y ecuánime. Eso sí, los resultados no son inmediatos. Igualmente, lo importante es disfrutar de la meditación, no perseguir ciertos resultados.

¿Cuál es la que mejor te funciona a ti? ¿Guiada o con tu respiración y en silencio?

Al principio me resultaba más sencilla la meditación guiada, pero pronto me resultó molesto. Y es que a veces cuando yo ya estaba metida a tope y superconcentrada, la profesora se ponía a hablar de nuevo y me sacaba de ese estado. También debes ajustarte al tiempo estipulado por la meditación y yo nunca sé si voy a querer estar más o menos tiempo.

Pero es cuestión de gustos y, como comentaba antes, al principio me vino genial. Ahora, aunque prefiero hacerlo sola, también me dejo guiar de vez en cuando. Si te has decidido a comenzar con meditaciones guiadas, tengo muchas subidas en mi escuela online (yoguineando.com) que creo que te pueden ayudar.

¿Cómo empiezo a meditar? ¿Controlando la respiración?

Yo lo que hice al principio fue enfocarme en crear el hábito de sentarme cada mañana a escuchar lo que tenía que decirme. Usaba la técnica de «El observador observado», que consiste en escuchar tus pensamientos «desde fuera», como testigo. Esto te hace ser consciente de las burrerías que pasan por tu cabeza, ves el ruido que

hay dentro de ti y aprendes a ser más compasiva contigo misma.

Después de un tiempo y con el hábito ya en marcha, entonces traté de usar mi respiración para evitar dejarme llevar por los pensamientos y dejar más espacio entre cada uno de ellos.

¿Cuándo es mejor hacerlo? ¿A qué hora del día?

Realmente puedes meditar cuando quieras. Lo importante es que sea más o menos a la misma hora siempre, para que la mente ya vaya preparada y además así evitamos olvidos.

Yo prefiero meditar nada más levantarme porque mi mente está más despejada y abierta para la meditación. Otros prefieren hacerlo por la noche pues, con la ganeta de irse a la cama, en teoría, están más relajados. Pero depende mucho de cada uno. Te invito a que pruebes diferentes momentos para saber cuál es el tuyo.

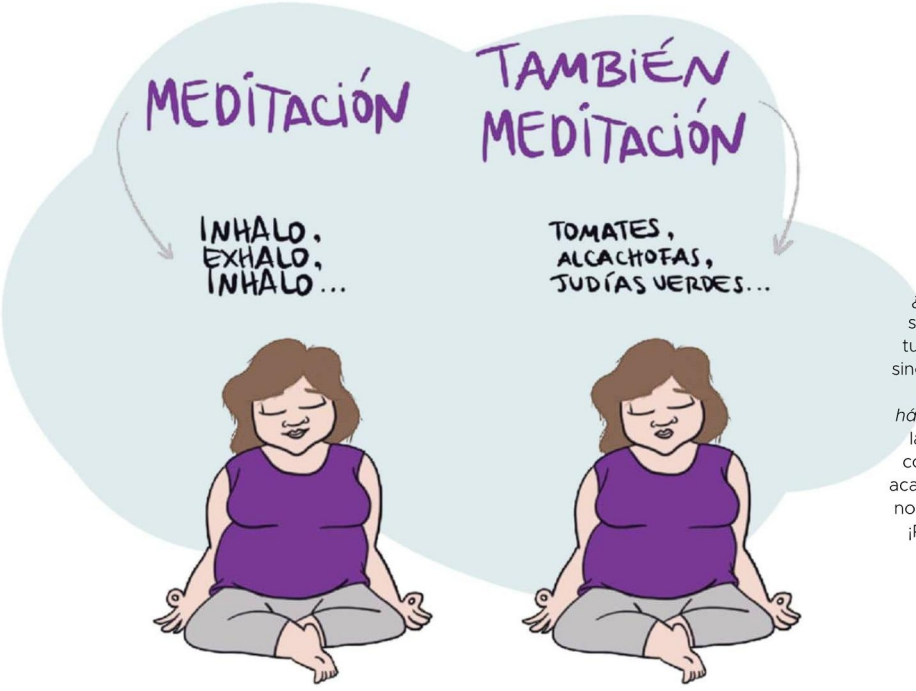
¡No se cómo empezar!

- Reserva 5 minutos de tu día (misma hora siempre, findes si quieres puedes cambiar ligeramente el horario, pero no más de un par de horas de diferencia).
- Reserva un lugar donde estés a solas y te sientas a gusto.
- Solo escucha tus pensamientos (técnica que he explicado antes del «observador observado»). Más adelante, trata de vaciar la mente enfocándote en tu respiración.
- Puedes usar meditaciones guiadas o también ayudarte de malas.

Me cuesta mucho no divagar en los pensamientos. ¿Algún truco?

Muchas veces utilizo la meditación para desarrollar mi creatividad. Las mejores viñetas e ideas se me ocurren meditando, así que en vez de evitar pensar, muchas veces observo hacia dónde me llevan esos pensamientos.

A menudo serán idioteces; otras, genialidades. Cuando ya me canso de oírme (que sucede a menudo), entonces hago un esfuerzo por «meditar de verdad» y tratar de dejar la mente en blanco. Lo consigo llevando mi mirada interior hacia el tercer ojo (ajna chakra, no el que pensabas) y me dejo llevar por las formas que se dibujan en mi mente con la luz del exterior (ahora es cuando



APRENDE MÁS

¿Te gustaría aprender a ser constante no solo en tu práctica de meditación, sino también en las posturas de Yoga? En mi libro *El hábito hace al yogui* te doy las claves prácticas para conseguirlo. No solo se te acabarán las excusas, es que no te costará nada ponerte. ¡Practicar será un placer!

piensas que me he vuelto loca). Cada yogui tiene sus trucos... pero técnicas hay miles. Te invito a que investigues y elijas la tuya.

Me duele la espalda cuando medito y eso me saca rápido de la práctica.

Es normal. Y si no es eso, se te duerme una pierna o te quedas rígida, como de una pieza. En muchas clases de Yoga se medita al final de la práctica porque nuestro cuerpo ya está abierto por todos lados y puede permanecer más tiempo sentado sin que le moleste nada. Si es tu caso, prueba a meditar al final de cada sesión de Yoga en casa. Verás que te resulta más cómodo que ponerte a meditar de buenas a primeras.

Si solo tienes tiempo para un *quickie* (uno rápido), haz unos estiramientos o alguna rutina corta de tu elección antes de sentarte a meditar.

En mi escuela online tengo varias sesiones cortas con meditaciones al final que te pueden servir.

¿Cómo evitar dormirse?

Es un riesgo que tienes que correr, como en Savasana. Lo mejor es encontrar una posición en la que estés cómoda, pero no demasiado cómoda. Para ello, prueba a sentarte sin apoyar la espalda en ningún sitio. Y, sobre todo, no medites tumbada o te quedarás sopa al instante.

¿Ayuda a meditar un japa mala?

En mi formación nos enseñaron a hacerlo con malas y, la verdad, ayudó muchísimo, ya que te da concentración y presencia. Sin embargo, ahora mismo no los uso. Quizá dentro de un tiempo me anime y pruebe de nuevo.

¿Por qué siempre lo dejamos para lo último? Tendría que ser una prioridad, ¿cómo lo hacemos?

Creo que, a ojos de los demás, es más *cool* practicar posturas que meditar. De hecho, cuando nunca lo has hecho y alguien te confiesa que medita a diario en la mayoría de los casos la reacción es pensar «eso es porque está loco o le pasa algo». Y es que normalmente esperamos a que suceda un acontecimiento malo en nuestra vida que nos obligue a autogestionar nuestras emociones para comenzar a meditar, en vez de iniciarnos cuando nuestra mente y emociones aún no están «tracamundeadas». Sería más fácil entrenar la mente cuando estamos sosegados que cuando nuestro mundo está patas arriba.

Por otro lado, creo que también lo dejamos para lo último porque al principio nos resulta aburrido y difícil y preferimos engañar a la mente con distracciones y falsos compromisos para escaquearnos de la práctica y luego decir «me encantaría meditar, si tuviera tiempo».

¿5 minutitos cada día mejor que 30 minutos una vez a la semana?

Efectivamente. Hace más una práctica más corta cada día que una más larga una vez cada mil. Tanto en la meditación como en la práctica de asanas. Ten en cuenta que lo primero que debes hacer es establecer la rutina, coger el hábito. Sin hábito da igual que tengas una mente predispuesta a la meditación. Sin hábito no hay acción y sin acción no hay resultados.

Más sobre **JULIA ARTEAGA** en *Yoguineando, humor y yoga en español. www.yoguineando.com*

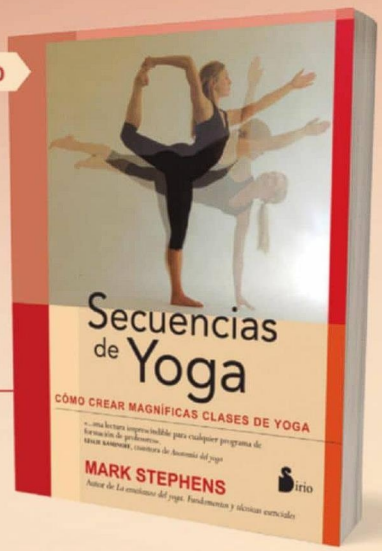
EDITORIAL SIRIO

Descubre la **colección** de

MARK STEPHENS

Referente como formador de formadores

Más vendido



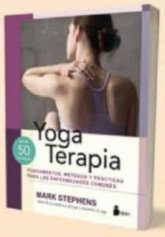
Todas las claves para diseñar tus propias sesiones de yoga adentrándote en profundidad en la metodología y la técnica. Con **más de 2.000** fotografías.

Imágenes en B/N - 504 págs. **36 €**

9788478089628

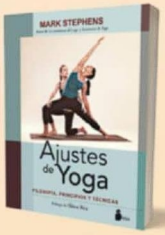
Libro + cartas a color

32,95 € / 9788417030469



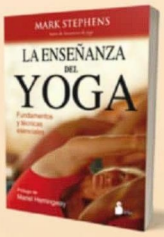
720 págs. **37 €**

9788417399054



456 págs. **36 €**

9788416579211



504 págs. **36 €**

9788416233199

372 págs. **14,95 €**

9788418531149

www.editorialsirio.com

CLAVES DEL AYURVEDA

La medicina milenaria de la India

La medicina ayurvédica se ha popularizado en muchos países de occidente conociéndose como una forma de sanación holística ideal para quienes quieren cultivar estilos de vida saludables y dedicar algo de tiempo al autocuidado. Veamos cuáles son sus bases y sus grandes beneficios.

POR **SHANKARI SHAKTINI**. FOTOS **SHUTTERSTOCK**

La hermosa ciencia del Veda alberga hasta 64 artes, 64 ciencias que se comparan con 64 diosas, cada una guardiana de ese esplendor de sabiduría. La palabra *Veda* en sí se traduce como «Conocimiento», sin más, y quienes siguen sus preceptos o enseñanzas se les conoce como «védicos» u «hombres y mujeres de conocimiento». Dice la leyenda que para albergar todo el conocimiento del Veda no basta una sola vida.

Las ciencias del Veda recogen temas que se consideran importantes para el desarrollo de la vida de un hombre de conocimiento. Así, podemos encontrar desde la ciencia sobre las matemáticas védicas, una de las más complejas en el mundo; la Jyotisha, o astrología védica; el Vastu, el posicionamiento de los elementos de un lugar para lograr la armonía; el Dhanur Vidya, la ciencia de la guerra; o, como nos atañe este artículo, el Ayurveda.

Definiendo el Ayurveda

Comúnmente es conocido como la medicina tradicional de la India. Pero como toda palabra de origen sánscrito, encierra en su traducción toda la definición que cabe para comprenderla: «conocimiento sobre la vida». El Ayurveda es la ciencia que nos permite tener una vida longeva y sana. Por medio del conocimiento de la naturaleza constitucional de cada persona, así como de la combinación de los elementos y hábitos de vida apropiados para regularizarla, es que el Ayurveda logra devolver el estado óptimo de salud a la persona.

Svasthya, es la palabra sánscrita que aún hoy día se usa en la actual India en hindi para referirse a «salud», pero si queremos

5 Principios para una vida saludable

DE ACUERDO A SWAMI SHANKARATILAKA

En general, el Ayurveda se basa en la observación de unos hábitos de vida sanos:

- **Dieta adecuada.** No se exige ser vegetariano, pero sí que nuestra dieta sea rica en frutas y vegetales. Por ejemplo, una comida ayurvedicamente apropiada debe contener: proteína, verduras cocinadas, hidrato de carbono y verdura fresca o ensalada. Recomienda además que no llenes del todo el estómago, que dejes 1/4 del mismo vacío para facilitar la digestión
- **Ejercicio adecuado.** Vale que estamos en una sociedad principalmente sedentaria, pero nuestro cuerpo no está diseñado para estar quieto, sino en movimiento. Debes buscar rutinas de ejercicios, especialmente por la mañana y, a ser posible ,más serenos y relajantes al finalizar la jornada.
- **Respiración adecuada.** La respiración mueve el pensamiento de la persona: así respiras, así piensas. Aprender las técnicas de pranayama para reeducar la respiración supone una revitalización física, la floración de un pensamiento positivo y una actitud más relajada a la vez que despierta ante la vida.
- **Pensamiento positivo.** El pensamiento es educable y, por eso, aprender técnicas como la programación neurolingüística, o a poner pensamientos a nuestros sentimientos y palabras a nuestros pensamientos es una forma de sanar la mente y mantener una actitud adecuada.
- **Relajación.** Aprender a relajarse es fundamental para la salud. Consiste en saber poner la tensión apropiada en la actividad que se realiza. La tensión desmedida o la actividad excesiva pueden colapsar el sistema nervioso y el resto del organismo en sí.

Ideas clave

La medicina Ayurvédica fue definida y reconocida finalmente por la O.M.S asumiendo que trata al paciente y no la enfermedad en busca de la causa. Por eso, toma en cuenta principalmente la prevención de enfermedades a través de un estilo de vida saludable y holístico.

El tratamiento principal sobre el que se basa es la alimentación.

Puede combinarse con la medicina alopática de forma que el paciente saque provecho de lo mejor de cada una con el objetivo de sanarse.

definirla bajo el valor que antes mencionada del poder del sánscrito, podemos extender un poco más el significado a *sva,* en sí mismo, *sthya* enraizado. Es decir, entendemos en la cultura de la antigua India que la salud era el estado de centro de uno. Cuando tus elementos, pensamientos y energías están alineados de forma que estás en tu estado óptimo constitucional.

La constitución ayurvédica o prakriti

Aquí es donde debemos introducir los tridohas. Se trata de la base constitucional de la persona, es decir, lo que te viene dado, tu estado basal de equilibrio. Este equilibrio se viene a definir entre Vata (aire y éter), Pitta (fuego y agua) y Kapha (agua y tierra) –léase con «p» y no con «f», que es una degeneración de la fonética anglosajona–.

Todos nos constituimos de la combinación de estos tres estados en uno o mayor grado por nacimiento. Siendo uno de ellos el prevaleciente y acompañado de un segundo. Así el paciente llegará a la conclusión de que es Vata-pitta o Kapha-vata por ejemplo. Raramente se da el caso de que una persona tenga por igual porcentaje los tres doshas.

La proporción de los doshas que nos constituyen se define en el momento de la concepción de los padres, siendo la constitución basal ayurvédica de ellos, como la mente que tenían en el momento de o incluso el tipo de alimentación que consumían lo que den como resultado la persona única que somos hoy.

La desviación de nuestra constitución o vikriti

Nuestra constitución basal ayurvédica se ve afectada por la serie de hábitos de vida que tengamos, la forma de alimentarnos o el modo en el que emocionamos la vida. Todo ello puede alterarnos y alejarnos de nuestro estado de svasthya, de centro con nosotros. Así, nuestros tres cuerpos se sienten desarmónicos, siendo así que desarrollan patologías:

- **Físicos:** estreñimientos, úlceras gástricas, sinusitis crónica, dolores de cabeza, dolor de espalda, fibromialgia, diabetes…
- **Mentales:** estrés, insomnio, dificultades para concentrarse, pensamiento distraído…
- **Espirituales:** inquietud, depresión, sensación de vacío, desmotivación…

El Venerable Charaka

Charaka fue un médico indio que compiló los textos que han servido como pilares para la medicina ayurvédica durante miles de años. El texto que más se conoce de él es el *Charaka Samhita,* que se puede traducir como *El compendio de Charaka.* En él, Charaka mencionó que todo bloqueo del prana (energía vital) era el origen de la enfermedad, tal como para el cuerpo físico el bloqueo de prana supone una contractura muscular o un estreñimiento; para el cuerpo mental, un bloqueo de prana puede entenderse como un trauma emocional.

Todo principio en el Ayurveda se basa en la observación de la naturaleza, como mi Maestro siempre dice «todo es un proceso de deglución, digestión y defecación» –disculpen lo escatológico–. Y como su maestro Swami Tilak decía: «todo debe estar en tu mente el tiempo justo y necesario».

Vivenciar la vida es también digerirla y, con ello, implica evacuarlo, dejar atrás lo que no corresponde a este tiempo presente. Sí, aquello pasó, pero no puedes bloquearlo en tu emoción, debes saber digerirlo y evacuarlo. Tu pensamiento es prana en

movimiento; si lo paras, si lo bloqueas porque lo retienes en un acontecimiento o emoción nociva, enfermas tu mente y desde esta hacia el cuerpo.

Psicosomatización y tratamiento ayurvédico

Hoy día la medicina alopática acepta y estudia cómo el origen de las enfermedades tiene en un 90% de los casos causas psicosomáticas. Es decir, que el trastorno físico cursa asociado a factores psicológicos que se consideran relevantes en las causas y/o evolución del trastorno.

Ya sabemos, por lo anterior expuesto, que todos tenemos un estado óptimo, un svasthya, que nos da el centro de equilibrio en nuestras vidas, con la proporción de los doshas perfecta de acuerdo a nuestra naturaleza, la prakriti. Esta proporción es la que debemos procurar mantener a lo largo de nuestra vida para mantenernos sanos, y para, como no también, saber enfrentar el momento de dejar esta vida con mente serena sabiendo haber tenido una vida plena.

Lo primero es asistir a una consulta con el doctor ayurvédico donde se va a procurar dar con la causa del trastorno o trastornos. Estas consultas suelen ser relajadas, en las que el paciente después de contar el motivo de su visita, debe responder a una serie de preguntas a la vez que relatar sobre sus hábitos de vida, de pensamiento, comidas, sueño, relaciones… etc. Es decir, se da a conocer. Con esta información el terapeuta es capaz de desglosar el porcentaje certero de la constitución basal o prakriti de la persona, así como del vikriti, su desviación.

En mi experiencia, esta primera parte requiere que el paciente se relaje y te hable abiertamente de su vida, al punto de contarte incluso lo que no suele expresar a personas allegadas. Este momento es completamente privado y se respeta la confidencialidad del paciente.

Diferencia entre medicina alopática y ayurvédica

La medicina alopática suele enfocarse en la sintomatología y paliarla. La medicina ayurveda busca la causa del mal y trata de erradicarlo para que el trastorno no siga reproduciéndose.

La medicina ayurvédica no rechaza o al menos, en mi experiencia, no debe rechazar la toma de medicina alopática, sino ser complementaria. Tratar los síntomas en exclusiva no evita que se vuelvan a reproducir si no damos con la causa que lo genera. Ese es el trabajo del Ayurveda: «¿qué hace que tengas este síntoma?», y trata de darte soluciones siempre en base de hábitos de vida, alimentación, prácticas de respiración, cambios en la forma de gestionar y emocionar la vida, y cómo no, tratamientos ayurvédicos.

Shankari Shaktini es profesora de Yoga, meditación y Vyayam Yoga. Es discípula de Swami Shankaratilaka y secretaria de la Vedic Foundation en España. *@shankari.shaktini / www.academiayoga.org*

Conoce los tratamientos ayurvédicos

Alimentación. La primera medicina con la que trabaja el Ayurveda es la propia alimentación. La comida se entiende como la forma de curar. El alto conocimiento de esta ciencia milenaria reconoce que hay causas perturbadoras del prakriti cuya raíz se encuentran en forma de comer. De acuerdo a la prakriti, así como de la vikriti identificada, el terapeuta puede dar las pautas adecuadas en cuanto a la comida: cómo, cuándo y qué consumir de acuerdo a tu constitución y lo que has de corregir.

Masaje abhyanga. Se realiza con aceites especiales que, tradicionalmente, son preparados por el propio terapeuta, para ajustarse al tipo de dosha con intención de calmar dolores físicos, restaurar posibles alteraciones del sueño… pudiendo aplicarse en una sola zona o a todo el cuerpo.

Shirodhara. Aplica un continuo fluir de combinación de aceites o leche sobre la frente a la altura del agnya chakra (entrecejo). Suele emplearse para solucionar trastornos del sistema nervioso, tales como la hipertensión, el insomnio, y cualquier exceso de vata o pitta.

Pindas. Se tratan de bolsas realizadas con tela de algodón calientes en cuyo interior hay preparados de hierbas. Ayuda a la relajación de los músculos, libera tensiones y las articulaciones. Gracias al calor, los poros se abren y pueden absorber las cualidades de las hierbas contenidas en las pindas para favorecer la eliminación de toxinas de la piel por la transpiración.

Padabhyanga. Masaje en los pies mediante la frotación de aceites ayurvédicos. Esto ayuda a nutrir los pies, reduce el cansancio general del cuerpo, estimula el funcionamiento de los órganos vitales internos y vitaliza la circulación sanguínea y del sistema linfático. Se sugiere realizar por la mañana para comenzar el día, pero también al finalizar la jornada ayuda a conciliar un descanso de mayor calidad.

Svedana. Tratamiento de sudoración. Mediante la aplicación por la concentración de baños de vapor de cuello para abajo, dejando la cabeza fuera. Es perfecto para la purificación de la piel al abrirse los poros y favorecer la transpiración. Al mismo tiempo, ayuda a aliviar dolores musculares y articulares.

Marmaterapia. Comienza a ser popular. Consiste en aplicar el conocimiento de los marmas (puntos de acumulación energética, traducidos como «lagos») utilizados en el Ayurveda así como en las artes marciales tradicionales de la India; con objetivo de realizar terapias específicas. La marmaterapia ejerce un trabajo directo sobre el cuerpo energético y requiere de un conocimiento avanzado y experto por parte del terapeuta. De hecho, más que relacionado con la Ayurveda clásica, se clasifica dentro del Ayur Siddha, medicina espiritual.

La belleza como CAMINO DE UNIÓN a nuestra esencia

En tiempos de tantos desafíos como el actual, la belleza tiene un rol crucial. Genera sentimientos positivos, mejora nuestra empatía, favorece la autoconsciencia y equilibra la tendencia negativa de nuestra mente. Según la psicología positiva, apreciar la belleza forma parte de las virtudes trascendentes que nos conectan con el universo, la espaciosidad y brinda un profundo significado a nuestras vidas.

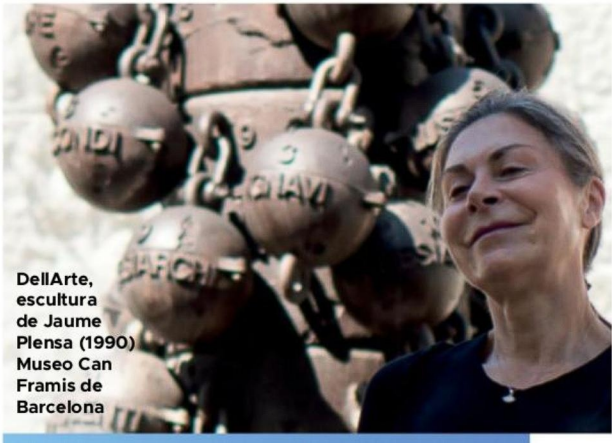
TEXTO: **AMELIA MELO.** FOTOS: **DELPHINE GIDOIN, ANNE CALME**

Díptico de la campana, de Antonio Tapies (1991). Sala de Reflexión Universidad Pompeu Fabra, Barcelona.

Qué es la belleza? ¿Cuando vemos algo bello, qué es lo que atrae tan poderosamente nuestra atención? ¿Qué es lo que nos hace percibir la belleza más allá de la superficie de las cosas? ¿Si el mundo no fuera hermoso, para qué deberíamos preservarlo? ¿Qué puede aportar la percepción de la belleza al planeta? Filósofos griegos, como Platón y Plotino, hablaron del camino de la contemplación de la belleza. Una vía que estuvo muy presente en nuestra tradición occidental y que, sin embargo, ha caído en el olvido. ¿Qué sabiduría desvela?

Más allá de ser algo frívolo o superfluo, la belleza es algo esencial que forma parte de nuestra auténtica naturaleza. Es lo que somos. Está por todas partes, aunque no lo vemos porque no estamos realmente presentes. Según Platón, la belleza es el vestido del amor y el reflejo de lo que es verdadero. Tal como afirmaron los antiguos filósofos griegos, la belleza está íntimamente unida al amor y la verdad, que son las tres puertas de acceso a la realidad de orden superior. En realidad, aquel que busca el amor (devoto) o la verdad (filósofo) llega al mismo lugar que el que busca la belleza (artista).

Cuando percibimos algo bello, despertamos a la belleza que somos. La belleza es recuerdo de nuestra esencia. Es el hilo que nos permite regresar al estado de simplemente Ser, el que me religa a mi auténtica naturaleza ilimitada. Más que un canon convencional, la belleza tiene que ver con una percepción penetrante que alcanza a ver directamente la realidad tal y como es. Como dijo William Blake: «Si las puertas de la percepción se abrieran, todo aparecería al ser humano tal y como es: infinito». Vamos detrás de la belleza de lo externo creyendo que la belleza está allí y, al buscar fuera, nos alejamos de ella, pues la verdadera belleza es interior.



DellArte, escultura de Jaume Plensa (1990) Museo Can Framis de Barcelona

Mysteria es...

...Un abanico de posibilidades en las que respirar hondo y relajarse. Cultivar un cambio de mirada, contemplar y contemplarse. Reencontrarse con uno mismo y darse cuenta de que ya soy eso que anhelo: ese amor, verdad y belleza que es la naturaleza misma de nuestro ser y que compartimos con todos y con todo.

Contemplar la belleza

Mysteria es un programa de contemplación de la belleza que favorece la autoconsciencia. Parménides decía que una diosa le llevaba de la mano: la diosa de la verdad. En nuestro caso, es la mano de la belleza la que nos conduce a la verdad, al despertar. Y esa verdad es belleza. Mysteria rescata el antiguo camino de la belleza como puerta de acceso a la autoconsciencia y propone cultivarla a través de un programa específico, de igual forma que se cultiva el silencio o atención plena y la bondad o la compasión por medio de los diferentes programas estandarizados.

Mysteria, el silencio de la belleza es un programa innovador de nueve sesiones dirigido a cultivar la consciencia de la belleza a través de la práctica de la atención plena frente a una obra de arte en un museo. Es un proyecto que une arte e interioridad, un espacio abierto y fértil donde estos elementos se nutren y enriquecen.

Teoría de la espiral de la belleza

El programa Mysteria se inspira en la teoría de la espiral o escalera de la belleza presente en la obra de Platón *El Banquete*. En un pasaje de esta obra, el personaje de Diotima explica esta teoría. Dice que es posible llegar a conocer la fuente de la belleza en sí, más allá de cualquier manifestación efímera. Sin embargo, para ello es necesario recorrer un camino gradual y aprender a ver primero que la belleza está en todas partes e ir refinando la mirada.

Como programa pedagógico, Mysteria sitúa a la belleza como camino de unión con nuestra verdadera esencia interior. Porque permite acceder a una visión más amplia y profunda de una realidad en la que lo sagrado brilla por todas partes. Tanto en una exuberante puesta de sol, como en las manos arrugadas de un moribundo (belleza visible o exterior), o en la belleza de un sentimiento o una idea (belleza invisible e interior), el programa apunta a la belleza inmutable y eterna de la fuente de la belleza sin forma.

Meditación de la mirada

Mysteria se podría considerar dentro de la tradición de meditación sobre la mirada y la percepción. Es un programa dirigido a favorecer un encuentro con la belleza más allá de la mente, que nos invita a vivirla en lugar de pensarla. Favorece el desarrollo de la mirada contemplativa; la mirada de la inocencia, silenciosa, compasiva y libre de juicios. Una mirada penetrante que, al contemplar la belleza, elimina por un instante todo conocimiento conceptual, todo lo sabido, todo lo pretencioso y no esencial. Y desde la más pura espaciosidad, se abre a vivir lo que está presente como si fuera la primera vez.

Desde esta perspectiva, los museos y las obras de arte pueden ser puertas de acceso a una experiencia significativa por su capacidad de llevarnos a la quietud y al silencio. Y, desde este lugar, pueden provocar una transformación interior que nos lleve desde lo efímero a lo eterno, de la oscuridad a la luz y de lo irreal a lo real. Esta experiencia significativa se puede alimentar, aunque no provocar, desarrollando habilidades que la favorecen y purificando estados aflictivos de la mente que impiden contemplar claramente nuestra verdadera esencia a través de un trabajo consciente específico. Joseph Ratzinger afirmó que «la auténtica belleza libera en el corazón humano un profundo deseo de conocer, de amar, de ir en pos del Otro, de aspirar a lo trascendente.

Des-li-zan-tes de Víctor Pérez Porro (2010). Museo Can Framis de Barcelona.

La belleza abre nuestros ojos y descubrimos la alegría de ver, de penetrar el significado profundo de la existencia».

El silencio de la belleza

Vivimos en el museo más hermoso que podríamos imaginar. Sin embargo, pasamos por delante sin apreciarlo, sin verlo. Sin darnos cuenta de la inmensa belleza que somos y que nos rodea por todas partes, pues no estamos presentes. Estamos volcados hacia fuera, hacia lo exterior y con la 'radio del pensar' sin parar, a todo volumen, todo el tiempo. Sin embargo, apreciar la belleza requiere un estado de presencia, de calma y silencio interior para tomar conciencia de la sacralidad, la grandeza y el esplendor que todo lo atraviesa. Su vivencia se produce cuando la mente está libre de pensamientos, morando en el ahora, en un estado de plena presencia.

La belleza está en la mirada

En las sesiones del programa se facilita una meditación guiada contemplando una obra de arte, cuyo objetivo es focalizar la atención y aquietar la mente para alcanzar un estado de calma estable. Esta primera fase favorece un posible acceso a otro estado más avanzado en el que el participante retira su atención de todo lo externo y la dirige hacia sí mismo para permanecer en el estado natural de simplemente Ser. Allí es donde se encuentra la belleza sin causa, esa belleza natural del ser que somos. Esta práctica contemplativa se cierra mediante preguntas de autoindagación. Se termina con propuestas de acción consciente y se invita al participante a cultivar su belleza interior e ir más allá de sí mismo, buscando de forma activa la manera de aportar su belleza al mundo y de preservar la belleza del planeta.

Este proyecto surge tras un recorrido que la autora inició a sus 16 años al leer las palabras de Diotima sobre la belleza, y que le impactaron de tal forma que, según dice, «el vello del cuerpo se me erizó y supe que había encontrado mi camino. El que da respuesta a la pregunta: ¿quién soy?».

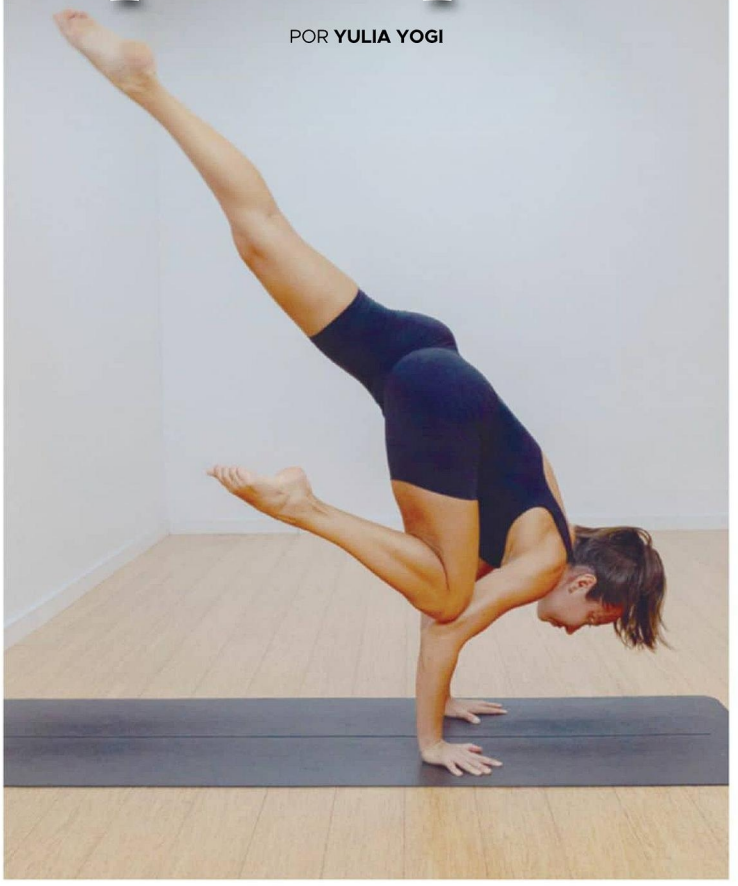
Desde entonces, Amelia Melo ha seguido este camino interior y se ha formado como instructora de Mindfulness, Mindfuleating, terapia cognitiva basada en Mindfulness, terapia transpersonal en el arte, Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga para el Trauma y Hatha Raja Yoga. Es también autora del artículo *Mysteria, the Beauty of Silence: A Program of Contemplation to Cultivate the Awareness of Beauty in Art Museums* (2022), publicado en *Art & Perception,* una de las revistas científicas más relevantes a nivel internacional sobre arte y ciencia.

Desde su creación en 2019 hasta ahora, el programa *Mysteria, el silencio de la belleza* se ha desarrollado en el Museo de la Universidad de Navarra, Museo Nacional de Escultura de Valladolid, Museo Can Mario y otras entidades como la Escuela Pía de Cataluña o la Casa de Espiritualidad Sant Felip Neri de Barcelona.

Actualmente, Mysteria se está implementando en el Museo Can Framis de Barcelona (Fundación Vila Casas), donde se ofrecen los programas *La belleza del silencio; 9 encuentros para cultivar la consciencia de la belleza a través del arte* y *6 cuadros para aprender a meditar en un museo.* Este último programa se inicia el 7 de abril y en él, y además de aprender a meditar, se cultiva la atención plena y la compasión, y se desarrolla la habilidad de apreciar la belleza frente a obras de arte. Más información en: *www.ameliamelo-mysteria.com*

Eka Pada Bakasana paso a paso

POR **YULIA YOGI**



Eka Pada Bakasana es sin duda una postura difícil que requiere de mucha fuerza, pero también tiene truco, de hecho varios. Por supuesto, tener un Bakasana sólido es prerrequisito para intentar esta variación.

Preparación. Es un balance de brazos, así que tendrás que calentar y fortalecer tus muñecas. También calienta la articulación del hombro, dibujando círculos y trabajando con distintas variaciones de brazos como Gomukhasana o Garudasana. Para activar el abdomen, haz un par de Saludos al Sol, quizás con un extra de Chaturanga, Navasana y Ardha Navasana.

Cómo entrar paso a paso. Hay varias maneras para entrar en la postura. La más obvia sería desde Bakasana, llevando el peso hacia un lado, quitando la rodilla contraria y extendiendo la pierna arriba y atrás. Yo personalmente no recomiendo empezar por esta variación, ya que es bastante difícil. Otra manera de entrar más asequible sería desde Perro Boca Abajo:

- Desde Perro Boca Abajo acorta la distancia entre manos y pies. Dobla bien los codos, llevando el peso hacia delante.
- Coloca una rodilla encima del codo, puede ser más arriba o más abajo no importa inicialmente.
- Levanta del suelo el pie de la pierna que está apoyada sobre la rodilla. No intentes elevar primero la pierna que está estirada hacia atrás.
- Recoge el talón de la pierna que está sobre el codo hacia ti, hacia el glúteo. Cuanto más compacta es la postura, más fácil es manejarla. Esto es una regla de oro que te ayudará con muchas posturas.
- Una vez lo tienes bajo control, sigue avanzando con tus hombros hacia delante buscando aligerar en la pierna de atrás.
- Cuando ya no quede peso en ella, llévala arriba y atrás y… voilà!

Descubre mi estudio online www.yuliayogi.com

Texto extraído de ***Anatomía del Yoga: Guía ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias,*** de ***Leslie Kaminoff y Amy Matthews.*** Ilustraciones de Lydia Mann. Reproducido con permiso de Ediciones Tutor.

POSTURAS SENTADAS

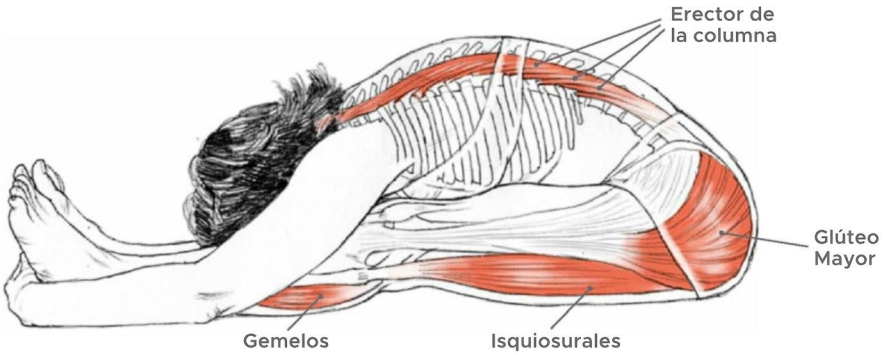
Para muchas personas del mundo industrializado, estar sentadas en una silla, sofá o sillón es la posición corporal en la que pasan la mayor parte de sus horas de vigilia. Lo que los zapatos son para tus pies, lo son las sillas, los asientos de los coches, los sillones y los sofás para tus piernas y tu columna lumbar. En la práctica del Yoga, igual que los pies descalzos desarrollan una nueva con el suelo mediante la práctica de asanas de pie, las piernas y la pelvis desarrollan una nueva relación con la tierra al ser directamente la base de apoyo en las posturas sentadas.

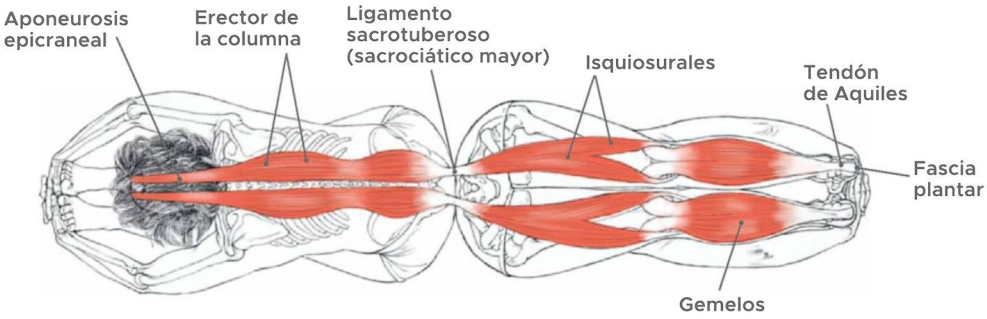
En el libro puedes encontrar representados asanas que son, o bien posturas sentadas ellas mismas, o bien se adoptan desde posiciones sedentes (como es el caso de Paschimottanasana). La palabra asana, de hecho, puede traducirse literalmente como «asiento», y desde cierta perspectiva, toda la práctica de asanas puede considerarse como una forma metódica de liberar la columna, las extremidades y la respiración para poder pasar extensos períodos de tiempo en una posición sentada. Con la práctica, estar sentado puede ser una posición erguida bastante estable en la que pueden minimizarse las distracciones de tener que lidiar con la gravedad y el equilibrio, lo cual libera tu atención para el trabajo contemplativo de las prácticas meditativas.

PASCHIMOTTANASANA
ESTIRAMIENTO DEL OESTE (LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO)

POS-chee-moh-tan-AHS-anna
pascha = detrás, después, luego, hacia el oeste; uttana = estiramiento intenso

La cara posterior del cuerpo se denomina oeste debido a la práctica tradicional de colocarse de cara al sol naciente al realizar el culto matinal o adoración de la mañana. Compara este asana con Purvottanasana, un estiramiento para la cara anterior del cuerpo (purva = delante, antes, hacia el este).





La línea posterior del cuerpo es una red continua de músculo y fascia que se extiende desde las plantas de los pies (fascia plantar) hasta la aponeurosis epicraneal y el arco de las cejas.

ACCIONES ARTICULARES ESQUELÉTICAS

COLUMNA VERTEBRAL	EXTREMIDADES SUPERIORES	EXTREMIDADES INFERIORES
Leve flexión	Abducción y rotación ascendente de las escápulas, flexión y aducción de los hombros, extensión de los codos	Nutación de la articulación sacroilíaca (SI), flexión y aducción de las caderas, extensión de las rodillas, dorsiflexión de los tobillos

ACCIONES MUSCULARES CONCRETAS

COLUMNA VERTEBRAL
CONTRACCIÓN EXCÉNTRICA
Para distribuir la flexión a lo largo de toda la columna: Extensores de la columna
EXTREMIDADES SUPERIORES
ELONGACIÓN
Romboides, trapecio inferior, dorsal ancho

EXTREMIDADES INFERIORES	
CONTRACCIÓN CONCÉNTRICA	**ELONGACIÓN**
Para mantener la extensión de las rodillas: Músculo articular de la rodilla, vastos Para aducir y rotar las piernas hacia dentro: Pectíneo, aductores mediano y menor	Isquiosurales, glúteos medio y menor (fibras posteriores), glúteo mayor, piriforme, aductor mayor, sóleo, gemelos.

Notas en clase

Igual que con muchas otras posturas, esta flexión de tronco puede enseñarse poniendo el foco en distintas partes. En general, tal y como sugiere su nombre, Paschimottanasana consiste en abrir o extender la cara posterior del cuerpo, pero un profesor puede hacer hincapié en la flexión de la columna, mientras que otro puede que insista en el alargamiento de la cara posterior de las piernas, y aún otro en que la acción sea equilibrada entre las piernas y la columna. Ninguno de estos focos de atención es mejor que los otros; lo que es seguro y adecuado depende de la persona que ejecute el asana y su situación actual.

En esta postura, la gravedad podría llevar a cabo el trabajo principal de llevarte a una flexión de tronco más profunda, y podría decirse que se requiere poca actividad muscular. Sin embargo, a medida que se alargan los extensores de la columna, también pueden distribuir de manera activa la acción de flexión a lo largo de toda tu columna, de modo que no se flexione en exceso una sola parte de ella.

No obstante, si la cara posterior de tus piernas y la pelvis suelen estar acortadas, la flexión de las caderas puede estar restringida, y el peso del tronco caería detrás de tus piernas de tal modo que la gravedad en realidad no ayude en la postura. En este caso, los flexores de la cadera y los músculos abdominales podrían reclutarse para tirar del cuerpo hacia delante, lo cual puede crear una sensación de congestión en la parte anterior de las articulaciones de la cadera. Elevar el asiento con mantas dobladas o algún otro soporte bajo las tuberosidades isquiáticas permitiría que la gravedad pueda tirar del tren superior hacia delante de un modo más pasivo.

Flexionar las rodillas también puede permitir que la columna se mueva hacia delante con mayor facilidad. En este caso, la cara posterior de tus piernas se seguirá alargando, pero de manera potencialmente menos estresante. También podrías activar ligeramente la parte posterior de tus piernas para aliviar parte de la acción de alargamiento y redirigirla hacia la flexión de la columna.

Indicaciones claras. ¿Dónde deberías notar el estiramiento?

Durante un asana, podrían indicarte que sientas el estiramiento en los isquiosurales o en la espalda, o en algún otro sitio en concreto. Sin embargo, cada persona sentirá el estiramiento en un sitio diferente o no notar estiramiento en absoluto, aun con el mismo asana.

Si notas una sensación de estiramiento cerca de las articulaciones o en los puntos de inserción de un músculo, esto podría indicar que los tendones y tejidos conectivos se están forzando y podrían dañarse. Podrías tratar de dirigir la sensación a lo largo de todo el músculo (más que hacia sus puntos de inserción), aunque eso signifique profundizar menos el asana. También podrías intentar adoptar el asana de un modo que no busque en absoluto una sensación de estiramiento y fijarte entonces en si surgen otras sensaciones.

Igual que en Dandasana, en esta posición tus piernas no están rotadas ni hacia dentro ni hacia fuera. Si tienes costumbre de utilizar las nalgas y las piernas de un modo que las rota hacia fuera, tienes que activar los músculos de rotación interna para mantener la posición paralela de tus piernas.

Analiza tu respiración

Como en Uttanasana, la versión de pie de esta postura, ¿se combinan la flexión profunda de las caderas y la flexión de la columna para comprimir la parte anterior del cuerpo y restringir la capacidad del abdomen para moverse con la respiración? ¿Es posible fomentar mayor libertad en la caja torácica para facilitar la respiración en esta posición?

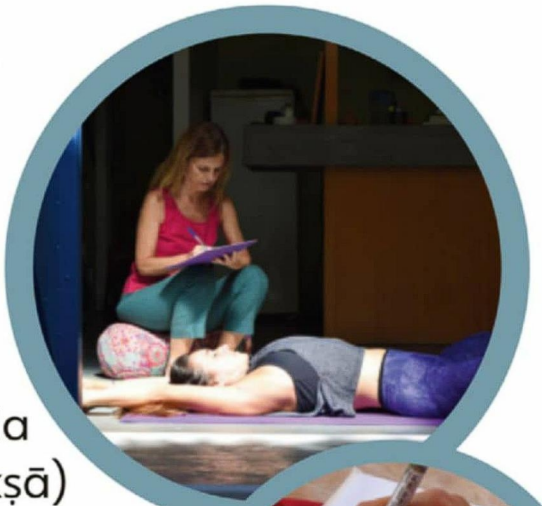
Observa si tu respiración puede ayudarte a adoptar esta postura. Una idea a explorar es emplear la acción de la espiración, iniciada con los músculos abdominales inferiores, para aumentar la flexión de la pelvis y las caderas, y utilizar la acción de la inspiración para ayudar a movilizar la caja torácica.

FORMACIÓN INTEGRAL EN **YOGA TERAPÉUTICO**

PROYECTOMADRE

Yoga Terapéutico es el arte de restablecer balance en el sistema humano a partir de refinar la herramienta más sutil: la mente.

- 3 módulos en sede Barcelona
- 3 módulos online
- Inmersiones de Retiro
- Entrenamiento de la Observación (Parīkṣā)



TRANSFORMARSE PARA TRANSFORMAR

Más información
proyectomadre.com

El sistema inmunitario y el Yoga Iyengar de Rachele Di Fino

Según mi experiencia, el sistema inmunitario responde principalmente a un estado emocional y mental. Existe una profunda relación entre el estado de la mente y el cuerpo físico, algo muy relevante en la práctica del Yoga.

POR **RACHELE DI FINO.** FOTOS **MAITE CARAMÉS**

Llevo muchos años practicando el método Iyengar y mi cuerpo sabe todos los beneficios que le ha traído esta práctica. Antes de entrar directamente a hablar de lo que puede aportar el Yoga al sistema inmunitario, quisiera hablar de cómo nuestro organismo responde al exterior.

Para que el sistema inmunitario funcione de forma óptima, es importante la salud de los sistemas endocrino, nervioso, linfático, cardiocirculatorio y respiratorio. La respuesta fisiológica al estrés es una reacción de lucha o huida. El estrés produce en el organismo una respuesta neuroendocrina aguda mediante la liberación de cortisol y adrenalina, lo cual da lugar a reacciones físicas como el aumento de la frecuencia cardíaca (y, por ende, de la presión arterial) y que la respiración se vuelva superficial. Toda la energía necesaria para que los otros sistemas funcionen es desviada para responder a este estado de alerta en el cual se encuentra nuestro cuerpo. El estrés mantenido afecta al sistema inmunitario debilitándolo. Las glándulas suprarrenales están a sus mínimos y surge el cansancio.

Entre el sistema nervioso y el inmunitario hay un continuo diálogo. En determinados órganos del sistema inmunitario, como el timo, el bazo o los ganglios linfáticos, encontramos la presencia de terminaciones nerviosas cerca de células del sistema inmunitario. Estas conexiones transmiten información del sistema nervioso a las células del sistema inmunitario, lo cual regula la respuesta del sistema inmunitario. Con todo esto, me gustaría remarcar la íntima relación que hay entre un estado de ánimo y el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.

¿Cómo puede el Yoga ayudar a que el sistema inmunitario funcione mejor?

Cada asana masajea los tejidos internos y preserva una buena circulación sanguínea. Pero sobre todo, tiene un impacto inmediato sobre los huesos y su masa. La acción de masaje de los asanas acerca los músculos al hueso empujando la sangre hacia la médula, que es responsable de la producción de células que pertenecen al sistema inmunitario. La práctica del Yoga es un magnífico reductor del estrés y permite que la sangre circule de forma óptima y equilibrada en todo el cuerpo. Si la práctica de asana es constante, estos estímulos se producen a diario y el cuerpo es más propenso a mantenerse sano y equilibrado. Hay asanas específicos que masajean el bazo, el timo y los ganglios linfáticos, lo que permite que el sistema inmunitario esté alerta y se energice. La práctica ayuda a que no se estanquen residuos de bacterias y a que la eliminación de materias de desecho ocurra de forma óptima. El Yoga mejora la circulación de todos los fluidos del cuerpo, lo que permite dirigir las células del sistema inmunitario a diferentes áreas.

Guruji B.K.S. Iyengar formuló una serie de posturas específicas para el sistema inmunitario destinadas a nutrir, calmar y restaurar todos los sistemas implicados en la defensa del cuerpo y, sobre todo, a reequilibrar el sistema nervioso central y el endocrino.

Esta serie también sirve en caso de cansancio y de debilidad por enfermedad. La práctica requiere el uso de soportes que, en este caso concreto, nos permiten relajar la musculatura y nos aportan el descanso necesario para mantener y preservar la energía o prana para que el cuerpo se pueda recuperar.

Cada asana de la serie tiene un determinado efecto en el cuerpo. Las posturas invertidas como Sirsasana, Salamba Sarvangasana o Arda Halasana relajan el impulso simpático y el alboroto del sistema simpático. En Sirsasana, la corteza cerebral es irrigada con sangre nueva y se estimula la glándula pituitaria, lo cual ayuda que esta funcione mejor y de manera más equilibrada, preservando la conexión entre el hipotálamo, el tálamo y la glándula misma. La postura enfría estas áreas y las calma. En Salamba Sarvangasana y Ardha Halasana, la región de la tiroides y de la paratiroides se ven nutridas por sangre nueva también, pues reciben masajes internos que hacen que cuando dejemos las posturas, esta sangre nueva se quede un tiempo en estas zonas.

Todas las posturas hacia delante con soporte y las supinas confieren un gran descanso, remueven la fatiga, calman y sosiegan la mente llevando los sentidos a un estado profundo de interiorización. También preparan para la práctica de pranayama, porque de forma totalmente natural, llevan los ciclos de la respiración a un ritmo más lento, más profundo y más largo. Ya sabemos que hay una relación íntima entre una respiración relajada y consciente y un estado mental calmado y alegre y vital. Eso de por sí restaura de forma inmediata aportando sama o equilibrio al sistema inmunitario.

SECUENCIA PARA EL SISTEMA INMUNITARIO

Es una secuencia de una hora y media más o menos, que puede extenderse a más, sobre todo si en las posturas supinas conseguimos una relajación completa. La respiración debe ser fluida y tranquila y las posturas mantenerse de 3 a 5 minutos. Sin embargo, si no tenemos todavía una práctica constante, es mejor empezar con 2 minutos e ir incrementando el tiempo en las supinas y las invertidas. Es importante que tengamos una cierta experiencia en las posturas invertidas, si no, pueden tener un efecto completamente contrario a lo esperado, e incluso podríamos hacernos daño al no saber todavía estar firmes y seguros en ellas. En este caso se debe consultar con un profesor certificado y con experiencia.

1 UTTANASANA (2-3 MINUTOS)

Empieza de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Distribuye el peso de manera uniforme sobre las plantas y extiende las piernas activando los cuádriceps para elevar las rótulas. Con una exhalación, eleva los brazos. Con la siguiente exhalación, alarga el tronco hacia delante. Si es posible, coloca la cima de la cabeza en unos tacos y agarra los tobillos por detrás separando los codos hacia afuera. Ensancha el vientre, el diafragma y las clavículas, relaja el trapecio y separa los codos de manera que la parte alta del pecho se mantenga abierta. Si no es posible apoyar la cima de la cabeza sobre los tacos, coloca una silla con una manta frente a ti y apoya la parte alta de la frente mientras mantienes todas las otras acciones. Asegúrate de que no estés tensando la garganta ni los ojos. Para salir de la postura, coloca las manos en las caderas y, al inhalar, vuelve arriba con la columna extendida.

2 PRASARITA PADOTTANASANA (2-3 MINUTOS)

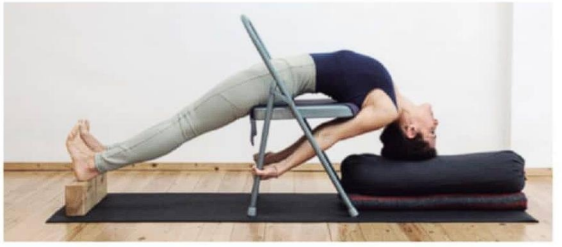
Separa las piernas unos 1,20 cm (o el ancho que te sea posible), intentando mantener los bordes laterales de los pies paralelos. Extiende las piernas elevando los muslos para mantener las rótulas activas, sin empujar las rodillas hacia atrás. Con las manos en las caderas, exhala y luego lleva las manos al suelo manteniendo los brazos estirados. Extiende los dos lados del tronco hacia delante y mantén el pecho abierto. Con una segunda exhalación, dobla los codos y coloca la cima de la cabeza en el suelo llevando el tronco perpendicular a este. Las manos quedarán debajo de los codos y al ancho de los hombros. Respira de forma natural y asegúrate de no crear tensiones en las ingles, el vientre y el cuello. Si no te es posible llegar al suelo con la cabeza, usa un taco o una manta doblada (la cabeza debe estar apoyada).

3 ADHO MUKHA SVANASANA (2-3 MINUTOS)

Entra en la postura y extiende los brazos rotando los hombros hacia afuera. Apoya la frente en un taco sintiendo que el cuello se mantiene extendido. Con una exhalación, eleva las caderas hacia arriba y hacia atrás, llevando los muslos hacia atrás y estirando completamente las piernas. Los talones se mantienen elevados. El trabajo de las piernas y de los brazos ayuda a extender la columna. Si puedes mantener la postura con una respiración tranquila, quédate de 2 a 3 minutos. Después, con una exhalación, apoya las rodillas en el suelo y vuelve a incorporarte.

4 SIRSASANA (5 MINUTOS)

Coloca algo acolchado para apoyar la cabeza, como una manta o una esterilla doblada en cuatro. Empezando desde una postura arrodillada, apoya los antebrazos flexionando los codos, entrelaza los dedos firmemente, con los pulgares juntos y las manos ahuecadas. Coloca los nudillos en contacto con la pared. Con una exhalación, encaja la cabeza entre las manos, con la cima de la cabeza en contacto con el suelo. Los codos separados al ancho de los hombros. Presiona firmemente los antebrazos y las muñecas en el suelo. Mantén el cuello estirado y los hombros elevados. Estira las piernas, eleva las caderas y acércate a la pared para, con pequeño impulso y las piernas estiradas, llevar los talones en contacto con la pared. Mantén las piernas firmemente estiradas y sigue elevándolas. Mantén los pies juntos y respira normalmente. Quédate en la postura de 3 a 5 minutos, pero si notas alguna tensión en el cuello, presión en las sienes o molestia en los ojos, baja inmediatamente. Es importante que esta postura se haya practicado anteriormente con un profesor titulado.



5 VIPARITA DANDASANA (5 MINUTOS)

Coloca una manta en una silla con una esterilla debajo. Siéntate delante del respaldo y reclínate hacia atrás apoyando los codos sobre el asiento. Colocando el borde inferior de las escápulas en contacto con el borde del asiento, lleva la cabeza hacia atrás y colócala sobre un cojín preparado previamente. Luego, rotando los hombros, pasa los brazos entre las patas de la silla y agárrate a la barra de atrás extendiendo los brazos. Termina de extender las piernas activando los muslos. Si te duelen las lumbares, eleva la altura de los pies sobre unos tacos. Para salir de la postura, apoya primero los pies el suelo y, con una sola exhalación, eleva con intención el torso y vuelve a sentarte. Mantén la columna recta y haz unas respiraciones largas y profundas.

6 SALAMBA SARVANGASANA (10 MINUTOS)

Túmbate boca arriba sobre cuatro mantas dobladas apoyando los hombros a un pulgar de distancia del borde de las mantas. Dos tercios del cuello están fuera de la manta y la cabeza se apoya en la esterilla. Con una exhalación, dobla las rodillas y eleva las piernas hacia el pecho. Coloca las manos en la espalda manteniendo los codos flexionados sobre la manta y el torso perpendicular al suelo y, poco a poco, lleva las rodillas dobladas hacia arriba elevando el sacro y luego extendiendo las piernas firmes hacia arriba. Empuja con las manos la espalda manteniendo el tronco recto y el sacro hacia arriba. Eleva la cara interna de las piernas manteniendo los talones activos. Permite que el contacto de la barbilla con el pecho sea lo más suave posible y que no haya ninguna tensión. Si sientes tensión en los ojos o las sienes, baja de inmediato. Mantén la postura de 3 a 5 minutos. Cuando ya estés familiarizada con ella, quédate hasta 10 minutos. Luego pasa a Halasana.

7 HALASANA (5 MINUTOS)

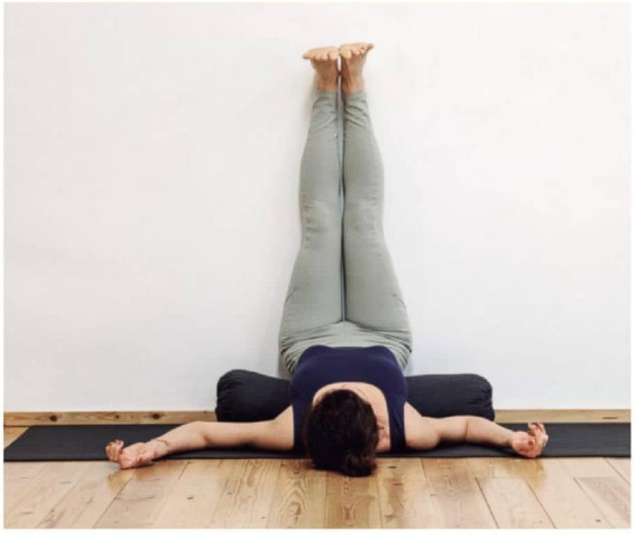
Desde la postura sobre los hombros y manteniendo la espalda sostenida con las manos, sigue con las piernas extendidas y baja primero una pierna y después la otra hasta apoyar los dedos de los pies en el suelo. Eleva la pelvis, relaja la garganta y los ojos. Quédate en esta postura de 3 a 5 minutos respirando de manera fluida.
Para salir, rueda despacio hacia abajo desenroscando una vértebra tras otra sin levantar la cabeza. Lleva los hombros atrás apoyándolos al suelo. Mantén la pelvis encima de las mantas y las piernas relajadas.

8 SETU BANDHA SARVANGASANA (5-10 MINUTOS)

Coloca un cojín largo y una manta formando una «T». Siéntate en el cojín. Con los pies apoyados en suelo y las rodillas dobladas, extiende el tronco hacia atrás apoyando la espalda en el cojín y deslizándote hasta que tus hombros toquen el suelo y la cabeza se apoye en la manta. Ahora extiende las piernas y mantenlas activas, al igual que los talones. Cierra los ojos y respira normalmente. Quédate aquí de 5 a 10 minutos. Luego abre los ojos y sal de la postura rotando hacia la derecha.

9 VIPARITA KARANI (10 MINUTOS)

Coloca un cojín delante de la pared y siéntate en él de forma que tu cadera derecha esté en contacto con la pared. Ayudándote con las manos, inclina el tronco hacia atrás y gira tu cuerpo para que el tronco quede perpendicular a la pared, los hombros en el suelo y la cabeza también. Rota los hombros al suelo para mantener el pecho abierto. Extiende las piernas rectas en contacto con la pared y mantenlas juntas. Deja los brazos a los lados, los codos doblados y las manos mirando hacia arriba. Cierra los ojos y quédate 10 minutos. Para incorporarte, rota hacia tu lado derecho.



10 SAVASANA CON UJJAYI PRANAYAMA (10 MINUTOS)

Siéntate delante de un cojín en vertical con los pies apoyados en el suelo, las rodillas dobladas y las manos apoyadas atrás, a los lados del cojín. Reclínate lentamente hacia atrás hasta colocar el torso en el cojín. Asegúrate de haber colocado una manta en el borde superior del cojín para apoyar la cabeza. Extiende las piernas y suéltalas hacia los lados. Deja los brazos hacia los lados con los hombros rotados hacia atrás y hacia el suelo. Las manos quedan mirando hacia arriba y los pulgares hacia afuera. Cierra los ojos.

Cuando todo el cuerpo esté realmente relajado sobre el cojín, vacía con una profunda exhalación los pulmones y empieza a inhalar lento, largo y profundo manteniendo la caja torácica ancha y el diafragma elevado pero sin tensiones. Intenta inhalar de 5 a 7 segundos, ensanchando la caja torácica, relajando el rostro, los ojos, la garganta... Luego exhala lenta y profundamente intentando no desarmar la caja torácica. No presiones la cabeza hacia la manta, ni tenses la mandíbula o el cuello. Relaja completamente los ojos.

RACHELE DI FINO es profesora certificada de Iyengar Yoga desde el año 2008 y lidera el estudio Kosmo Yoga en Barcelona, un refugio de bienestar y crecimiento personal. Es madre y una apasionada de la filosofía occidental, la joyería y el arte. Para saber más de ella, visita www.yogakosmo.com.

Yin Yoga y chakras

ājña

En el recorrido por los diferentes vórtices energéticos del cuerpo sutil, llegamos a Ajna. El sexto chakra, también conocido como chakra del gurú o del tercer ojo, se asocia con nuestra capacidad de liberarnos de limitaciones autoimpuestas y despertar al contexto más amplio y verdadero de la vida.

TEXTO: **ELENA SEPÚLVEDA** IMÁGENES: **SHUTTERSTOCK, WHITEBCN, ZENTIDO ESTUDIO**

A veces, en Yoga se comienza el trabajo de chakras desde Ajna. Al facilitar la conexión con la intuición, la claridad mental y los niveles más profundos de conciencia, armonizar el sexto chakra puede aportarnos una visión más clara y amplia del potencial de embarcarnos en un viaje de transformación como es el Yoga.

Porque más allá de acercarnos al bienestar físico y emocional (¡que ya es mucho!), nuestras prácticas yóguicas tienen el potencial de abrirnos las puertas de las dimensiones espirituales de la existencia. Una práctica seria y dedicada, nos va volviendo más conscientes de aquellos impulsos y hábitos subconscientes que determinan nuestra manera de estar en el mundo. También nos puede ayudar a sustituir patrones de comportamiento nocivos por otros más saludables y que tengan un impacto más positivo en nuestras vidas, nuestra sociedad y nuestro planeta. En última instancia, y si nos abrimos a ello, nos hace comprender qué significa realmente estar encarnadas como seres humanos.

El sexto peldaño de la escalera

Ajna, el segundo de los chakras superiores, nos ayuda a conocernos mejor a nivel espiritual, pero también a desarrollar ciertas capacidades intelectuales como el pensamiento abstracto y simbólico. Este chakra se considera un sexto sentido que gobierna los cinco sentidos de percepción física y regula los cinco chakras anteriores y sus nadis. La capacidad de concentración (dharana) indispensable en una meditación (dhyana) que nos guíe hacia la unión de la conciencia universal y la individual (samadhi), depende de la pureza de este chakra.

Raíz y flor

La raíz del chakra Ajna está ubicada en la base del cráneo, donde la columna entra él. Su parte más sensible o flor se abre hacia el entrecejo o tercer ojo.

En equilibrio

Cuando este chakra está equilibrado, estamos más abiertos a la percepción psíquica y nuestro sentido de la intuición está más desarrollado. A veces, en el Yoga se empieza el trabajo de chakras desde aquí, pues se entiende que es más fácil armonizar los chakras inferiores si este ya está equilibrado.

En desequilibrio

Si su energía está en exceso, podríamos sufrir jaquecas, alucinaciones y pesadillas, o tener una forma de pensar rígida y obsesiva con tendencia a intelectualizar negando la intuición. También podría ser que nos sintiéramos superiores espiritualmente y poco dados a la compasión. Si su energía está en déficit, es posible que tengamos problemas con la vista o la memoria, que nos cueste innovar o que carezcamos de autodisciplina y de la capacidad de integrar experiencias pasadas y aprender de ellas.

Cuándo trabajar con este chakra

Microcosmos: cuando busques inspiración profunda, desees mejorar tu potencial psíquico o te enfrentes a cambios que te van a alinear mejor con tu verdadero propósito de vida.

Macrocosmos: en época de eclipses, lunaciones o tránsitos astrológicos que traigan claridad o propicien el contacto con planos existenciales más elevados.

Meridianos afectados

Según el trabajo del Dr. Motoyama, el chakra Ajna influye principalmente sobre los meridianos de la Vejiga y el Intestino Delgado.

Bhuchari mudra

Esta práctica es un poderoso limpiador psíquico que potencia tu capacidad de concentración. Si llevas gafas o lentes de contacto, quítatelas antes de empezar. Siéntate en la postura de meditación que mejor sostenga tu columna erguida (sobre un zafu, en un taburete de meditación o en una silla) y sitúate frente a una pared blanca.

Con la mano derecha abierta, lleva el pulgar al centro del labio superior y dobla los dedos índice, corazón y anular hacia la palma, a la vez que extiendes el meñique hacia fuera.

Enfoca la mirada en la punta del dedo meñique intentando no parpadear.

Si empiezas a lagrimear, no te preocupes, es una buena señal. Eso quiere decir que tus ojos, conductos lagrimales y senos paranasales se están limpiando. Además de fortalecer tu vista, estás estimulando la región frontal del cerebro implicada en el pensamiento abstracto, la planificación, la toma de decisiones y otras funciones cognitivas complejas.

Practica de esta forma durante cinco minutos. Luego relaja la mano pero continúa mirando el punto donde estaba tu dedo meñique de 15 a 20 minutos. Hazlo durante varios días seguidos para ver los resultados.

Preguntas de autoindagación

Se pueden hacer escribiendo en un diario, al final de la práctica de Yin o durante una postura estable, cuando la escucha interna esté más establecida y nos sintamos más receptivas a recibir una respuesta.

- ¿Confío en mi intuición?
- ¿Estoy abierta a considerar formas nuevas de enfocar la vida?
- ¿Poseo claridad mental o tiendo a la confusión?

Pranayamas: Chandra y Surya Bheda

Haz estos pranayamas al final de la secuencia de Yin Yoga que aparece a continuación, pero antes de Savasana. Bedha se traduce como «aliento que atraviesa», en este caso la luna (Chandra) y el sol (Surya). Con ellos estimulamos el flujo de energía por el canal energético lunar (ida) y el solar (pingala), que en algunos modelos yóguicos confluyen en el chakra del tercer ojo.

Sentada en postura de meditación y con los ojos cerrados, adopta Chi mudra (índice y pulgar juntos, los otros dedos relajados) con la mano izquierda y déjala descansar sobre la pierna izda. con la palma hacia arriba. Con la mano derecha, haz Vishnu mudra (índice y corazón doblados hacia la palma, los otros dedos extendidos). Lleva tu mirada interna hacia el tercer ojo y, tapando la fosa nasal dcha. con el pulgar dcho., respira solo por la fosa nasal izda. 5 veces, contando hasta 6 tanto en la inhalación como en la exhalación. Al terminar, destapa la fosa dcha. y respira 5 veces por ambas narinas. Sigue con tu mirada interna enfocada en el tercer ojo y tapa la fosa nasal izda. con el dedo anular de la mano dcha. Respira solo por la fosa nasal dcha. 5 veces contando hasta 6 tanto en la inhalación como en la exhalación. Al terminar, destapa la fosa izda. y respira 5 veces por ambas narinas.

SECUENCIA

La secuencia para el chakra Ajna se centra en crear conciencia de la zona del entrecejo o tercer ojo. También incluye trabajo con los brazos para estimular el canal energético del Intestino Delgado y flexiones que inciden sobre el de la Vejiga, además de movimientos de Yoga ocular.

1. RENACUAJO CON BRAZOS EXTENDIDOS (3 MIN). Desde Balasana, separa las rodillas hacia el borde de la esterilla tanto como puedas. Extiende los brazos hacia delante y apoya la frente en el suelo. Mueve el cuello de un lado a otro (como diciendo «no») para masajear la frente y termina entrando en quietud.

2. FOCA CON BRAZOS DE ÁGUILA (2 MIN A CADA LADO)
Túmbate sobre el abdomen y coloca los codos en el suelo para entrelazar los brazos. Puedes poner un bolster debajo de las axilas para mayor comodidad, e incluso llevar las manos hacia los omóplatos como en un autoabrazo en lugar de acercarlas una a otra.

3. CUCLILLAS DE PUNTILLAS CON YOGA OCULAR. Siéntate sobre los talones o sobre dos bloques. Con los ojos abiertos y sin mover la cabeza, haz 5 círculos con la mirada hacia la derecha, arriba, la izquierda y abajo, y 5 círculos en sentido contrario. Al finalizar, cierra los ojos un momento.

4. COLGADO CON APOYO BAJO FRENTE (3 MIN)
Mientras estés en esta postura, coloca un apoyo debajo de la frente. Recuerda doblar las rodillas tanto como necesites para proteger la zona lumbar o si tus isquiotibiales se sienten demasiado tensos.

5. DRAGÓN EN TORSIÓN (2 MIN A CADA LADO)
Desde la Mesa, da un paso adelante con la pierna derecha y extiende la pierna izquierda hacia atrás. Con la mano izquierda apoyada en el suelo, lleva la derecha al interior de la rodilla derecha y, al exhalar, empújala suavemente según vas entrando en la torsión.

6. LIBÉLULA CON APOYO BAJO FRENTE (4 MIN)
En esta variante en flexión, apoya la frente sobre un soporte y elévalo tanto como sea necesario. También puedes doblar las rodillas (o poner un apoyo debajo) si tus isquiotibiales se sienten demasiado tensos o tu zona lumbar está delicada.

7. CHANDRA Y SURYA BEDHA
Mira la descripción más arriba.

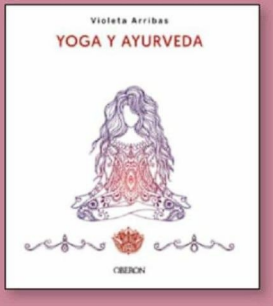
8. SAVASANA (5-8 MIN)

ELENA SEPÚLVEDA
ofrece cursos de Yin Yoga en distintos formatos a lo largo del año. Su siguiente formación presencial de 60 horas con certificación de Yoga Alliance es en Sevilla a principios de marzo. Más info: *elenasepulveda.com/eventos*

Hatha Yoga
EN LA OFICINA

«Si bien el propósito del Yoga es uno, en el camino va regalando un aporte terapéutico descomunal»… son palabras de la profesora de Yoga y terapeuta ayurvédica Violeta Arribas, que nos demuestra esta sabia frase con tres prácticas de Yoga para liberarnos del estrés y la ansiedad en nuestro centro de trabajo.

TEXTO: **VIOLETA ARRIBAS.** FOTOS: **ANTONIO MARTÍNEZ GALLARDO (POSTURAS) Y SHUTTERSTOCK.**



Texto adaptado del libro *Yoga y ayurveda* de Violeta Arribas (Ed. Oberon) con permiso de la autora.

Sin práctica no hay beneficios ni cambio posible en el ámbito del Yoga. Lo ideal sería compatibilizar la práctica en un centro de Yoga (una media de dos clases por semana para avanzar con los ajustes e indicaciones particulares de un buen profesor), con la sadhana o práctica individual en solitario.

Tanto en ese supuesto como en el de la imposibilidad de asistir a clases en una escuela de Yoga, podemos avanzar en esta extraordinaria vía del Hatha mediante la práctica en casa o, como en este caso, en la oficina siguiendo una serie de instrucciones clave para poder hacerlo con seguridad y escogiendo bien las técnicas.

Lo primero es entender que el Yoga, antes que nada, requiere capacidad para fluir; es decir, flexibilidad interna. Aunque demos unas pautas en cuanto a una sesión de Yoga, son generales, y uno las puede ajustar en tiempo, condiciones etc.

Como sabemos, el Hatha Yoga dispone de muchas técnicas, y aunque aportaremos en este reportaje unas tablas de posturas para realizar en una sesión, conviene repasar el orden y engranaje de sus técnicas, así como los aspectos relacionados con el mejor aprovechamiento de estas.

Consideraciones previas

Necesitamos un espacio adecuado en el que podamos estar relajados sin que nos molesten, con temperatura agradable, bien ventilado, luz tenue y natural a ser posible, y todo lo lejos que se pueda del móvil y de las ondas electromagnéticas (wifi, etc.)

Lo ideal, si disponemos de tiempo o lo «hacemos», sería comenzar la práctica con una secuencia de asanas (que siempre incorpora primero el calentamiento oportuno), tras la cual vendrían los ejercicios de pranayama (respiración) y finalmente la relajación. Si el tiempo es menor, podríamos hacer solo los asanas y una pequeña relajación, o incluso de forma aislada solo las técnicas respiratorias que requieren de 10 a 15 minutos tan solo. Además, el pranayama se puede intercalar en otros momentos de la jornada, aunque ya se haya efectuado una sesión de Hatha Yoga, para multiplicar sus beneficios sedantes y revitalizantes.

Los momentos ideales para practicar son la mañana antes del desayuno y al caer la tarde, pero si no, puede ser cualquier hora mientras hayamos finalizaclo la digestión (esto son 2 horas después de una comida).

Necesitamos ropa cómoda, amplia y que pueda permitir la transpiración, preferentemente de fibras naturales, y mejor descalzos (en la oficina, si logras encontrar una sala apartada, no te dará vergüenza).

Necesitamos un antideslizante o esterilla de Yoga, un cojín, una manta fina y, para los ajustes de asanas –aunque no es imprescindible–, un bloque o ladrillo de Yoga

Respiración yóguica completa

Es la más importante de todas las respiraciones y la base para multitud de técnicas del pranayama. Para aprenderla es preferible que nos tumbemos en la postura de Savasana, tumbados boca arriba en el suelo con las piernas y los brazos separados.

CÓMO ES LA TÉCNICA PASO A PASO

1 Tras una respiración profunda vaciando bien de aire los pulmones, comenzamos con una inspiración abdominal, observando cómo el aire entra de forma natural y se dirige a la parte baja de los pulmones, llenando y elevando el abdomen. Cuando el abdomen esté lleno sin forzar, continuamos la inspiración, pero dirigiendo ahora el aire a la zona media o intercostal; nuestro tórax y nuestros costados se expanden y la región abdominal desciende levemente. Continuamos inspirando sin pausas y haciendo ascender finalmente el aire hacia la parte alta del pecho, hacia a las clavículas.

2 Finalizamos nuestra inspiración con toda la capacidad pulmonar en su máxima expresión. Podemos hacer una breve pausa de unos segundos y ser testigos del estado de plenitud del cuerpo y de la mente. Procedemos a espirar justo en sentido inverso, desalojando el aire primero de la zona alta, luego de la media o torácica y, por último, de la baja o abdominal. Cada zona, en ese orden, se va contrayendo. Después, podemos retener uno o dos segundos y experimentar la sensación de dejarnos ir, de entrega y relajación.

3 Esta respiración requiere, como en todo lo relativo al Yoga, suma concentración en lo que está sucediendo durante el proceso; cuando veamos que la mente se dispersa, se trae apaciblemente de regreso al ejercicio.

4 Las dos fases de la respiración (inspiración y espiración) han de hacerse lenta y uniformemente, sin tirones; es casi como una oleada de aire, una onda que sube y baja. Se puede practicar de 5 a 15 minutos, y tras dominarla tumbados podremos comenzar su práctica sentados. Es la base para las técnicas del pranayama propiamente dichas.

BENEFICIOS

Se ventilan por completo los pulmones, maximizando la captación de oxigeno y de energía y se favorece la eliminación de CO2. Al igual que la respiración abdominal, calma el sistema nervioso, contrarresta estados de tristeza, tensión, cansancio, falta de atención, negatividades, etc., por lo que podremos practicarla sin problema a modo de profilaxis en la mañana y al anochecer, obteniendo todos sus beneficios.

PRÁCTICA

3 secuencias de Yoga para la oficina

Lo ideal antes de comenzar cualquiera de estas tablas es realizar un calentamiento mínimo de 5 minutos.
Mantén las posturas entre 20 y 50 segundos como media o hasta que deje de ser confortable. Y cambia de lado en las posturas simétricas.
Realiza el pranayama o respiración una media de 5-8 minutos, pudiendo alargarlo a medida que tu práctica sea más avanzada.
Tras finalizar, trata de relajarte en Savasana entre 5-8 minutos de media.

Tabla 1

Duración: 15 minutos.

Comienza con una respiración completa durante 3 minutos (la tienes explicada al lado).

Haz una relajación de 3 minutos en esta postura si no tienes la opción de hacer Savasana tumbada en el suelo.

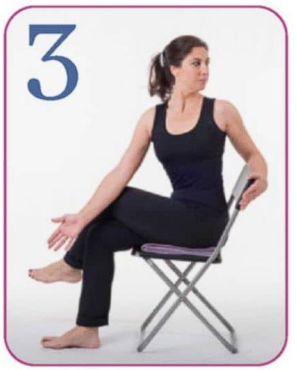


Tabla 2

Duración: 20 minutos.

Comienza con una respiración completa durante 5 minutos.

Haz una relajación de 3 minutos en esta postura si no tienes la opción de hacer Savasana tumbada en el suelo.

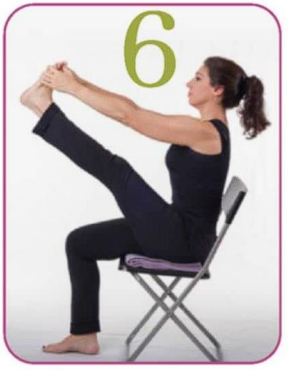
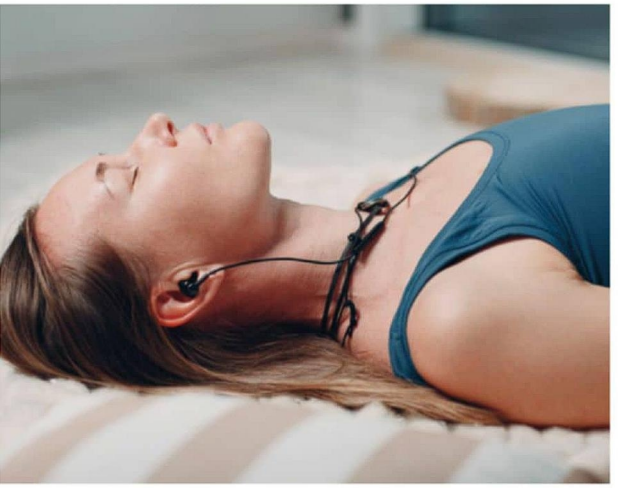


Tabla 3

Duración: 25 minutos.

Comienza con una respiración completa durante 5 minutos.

Haz una relajación de 3 minutos en esta postura si no tienes la opción de hacer Savasana tumbada en el suelo.



FUERA ESTRÉS
con una relajación yóguica

Podemos utilizar la relajación consciente siempre que queramos de forma aislada, pero es innegable que se potencian sus beneficios si antes hemos realizado algunos asanas o pranayama, o las dos técnicas encadenadas. Es muy conveniente realizar las tres partes, sobre todo para todas las patologías de la ansiedad y desequilibrios de vata dosha.

Tumbados en Savasana, boca arriba en el suelo sobre una colchoneta o alfombra, deja las piernas y los brazos separados, lo más cómodos posible. Cúbrete con un chal o una mantita, ya que la temperatura corporal desciende en la relajación, y coloca la cabeza sobre un cojín. Si te molestan las lumbares o estás en los cuatro primeros meses de embarazo, puedes poner bajo las corvas unos cojines para pegar la zona lumbar al suelo y eliminar la tensión.

Lleva tus esfuerzos iniciales a conseguir la postura más cómoda posible, palmas hacia el techo, ojos cerrados, pero mente alerta.

Antes de comenzar, lleva la consciencia al cuerpo extendido y relajado, abandonado, sintiendo el contacto del suelo y dejándote ir más y más sobre él, observando la respiración natural, libre, más sutil y silenciosa cada vez, mientras se afloja un poco más el cuerpo en la espiración. Evita dormirte, ya que una relajación consciente multiplica por dos el efecto de sosiego.

Lo ideal, tanto si estamos en casa como en la oficina, es grabar la técnica de la relajación guiada que encontrarás a continuación, y ponerla en un reproductor. La voz con la que se graba el texto de la relajación ha de ser suave, lenta y melodiosa. El practicante solo ha de seguir las instrucciones evitando el sueño y conectando en exclusiva y bien atento con las diferentes partes del cuerpo que se van mencionando y la acción sobre ellas.

Texto para una relajación guiada

Graba este texto leyendo muy despacio las instruccionaes y largando un poco la última palabra de cada frase.

Comienza llevando la atención consciente a los músculos de los pies y de las piernas y ve dejándolos sueltos, flojos y relajados [breve pausa]... los pies..., las piernas... relajados [pausa].

Traslada ahora la sensación de relajación al abdomen y ve dejándolo blando, muy blando [breve pausa]..., las piernas sueltas..., el abdomen blando [pausa]. El estómago y el pecho suaves [breve pausa]..., suaves..., y todos los músculos, tendones, vértebras de nuestra espalda se van quedando sueltos, flojos y relajados, soltando progresivamente mas y más, profundamente más y más, desde la zona lumbar hasta los omóplatos, siente toda la espalda, profunda y reparadoramente relajada [pausa].

Las manos, los brazos, sueltos..., abandonados... [pausa]. El cuello y la nuca, sueltos, sin tensión ni rigidez, blandos, muy blandos desde el interior de la garganta, y ve ascendiendo la relajación al rostro, dejando los labios flácidos, las mejillas blandas, un poquito descolgada la mandíbula, y la frente, el entrecejo, el cuero cabelludo, suelto, liso, sin tensión, toda la piel tersa, los órganos y vísceras internos blandos, todo el cuerpo desde la cima de la cabeza hasta la punta de los pies, sumido en un estado de profunda y reconfortante relajación... Y evitando los pensamientos mecánicos, imágenes y divagaciones, ve dejando ahora que la mente se vaya diluyendo, fundiéndose más y más y en exclusiva, con esta profunda y pura sensación de paz..., silencio..., bienestar..., y descanso [pausa], paz..., bienestar, descanso.

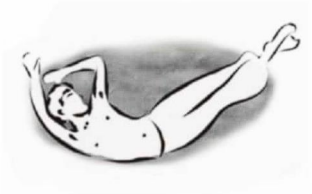
Quédate en silencio de 2 a 4 minutos más, en ese estado de profunda vacuidad mental. Tras ese lapso, realiza una respiración profunda, retornando la consciencia al cuerpo físico, sintiendo el cuerpo y el contacto del suelo, el peso, la energía, el ritmo respiratorio y, de nuevo, realiza otra respiración larga y profunda y ve moviendo lentamente los dedos de los pies y de las manos, las extremidades, los músculos del rostro.

Abre los ojos, para de esa forma ir saliendo del estado de relajación profunda. Estírate, desentumécete y, con movimientos lentos y conscientes, flexiona las rodillas, gira sobre el costado derecho y ve incorporándote hasta la posición de sentados. Realiza una torsión suave de la columna, primero a un lado y luego al otro. Frota las palmas de las manos y masajea el rostro, el cuello, la cabeza y los hombros.

Ya estás lista para seguir el día o terminarlo en condiciones óptimas.

FORMACIONES
Yin Yoga 2024
con Elena Sepúlveda

Profundiza en los fundamentos teóricos del Yin Yoga y obtén una serie de recursos prácticos para que puedas enseñar o practicar por tu cuenta de forma segura, creativa y beneficiosa.



Cursos presenciales en Barcelona (intensivo 5 días) y Sevilla (2 fines de semana) para quienes prefieren una experiencia compartida con gente afín en bonitos estudios.

Nuevo formato online (2 fines de semana + estudio) para quienes viven más lejos o desean hacer la formación desde su casa en cualquier lugar del mundo.

Acceso gratis a 6 sesiones XXL de Yin Yoga para quienes formalicen su matrícula en cualquiera de los cursos de formación entre los meses de enero y febrero de 2024.

> Con su énfasis en bajar el ritmo y cultivar la escucha interna para responder sabiamente a nuestras necesidades reales, el Yin Yoga ayuda a contrarrestar estilos de vida exigentes y aporta paz mental, equilibrio emocional y una mayor flexibilidad física.

Próximos cursos en 2024

Marzo / Agosto

Sevilla, 8-9-10 y 15-16-17 de marzo
60 horas en dos fines de semana
Barcelona, 14-15-16-17-18 de agosto
60 horas en intensivo de cinco días

Abril / Mayo

Online vía Zoom + Estudio
40 horas en dos fines de semana
27-28 de abril y 11-12 de mayo
Tutorial posterior para aclarar dudas

Septiembre / Octubre

Módulo Liberación Miofascial
Barcelona, 21-22 de septiembre
Módulo Prácticas Estacionales
Barcelona, 19-20 de octubre

+ 34 627807247
hola@elenasepulveda.com
elenasepulveda.com/eventos

ELEVA TU vibración vibración vibración

Lalah Delia, escritora de éxito y educadora de bienestar, habla sobre cómo elevar tu vibración para encontrar tu Yo superior.

POR **LINDSAY TUCKER**
FOTOGRAFÍA DE **BRIEN HOLLOWELL**

x.com/byneontelegram

FOTOGRAFÍAS DE BRIEN HOLLOWELL; DISEÑO INTERIOR: BINA MOSER, DAJ DESIGN; ARQUITECTURA: ANDY JOHNSON, DAJ DESIGN; PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE: BETH WALKER; VESTUARIO: LAURA WOLFE

Lalah Delia se sienta frente a mí, emitiendo un nivel de zen que quizá poca gente haya alcanzado, comiendo tacos veganos y explicando el concepto de Noche Oscura del Alma. Me dice que es una especie de encrucijada, un acontecimiento o periodo de tiempo que pone en marcha una intensa transformación. Es la oscuridad anterior al amanecer. A sus 46 años, ha pasado por muchos de estos periodos: la muerte repentina de su madre, su propio intento de suicidio... Pero de la que hablamos ahora es una hospitalización de urgencia por una infección intestinal que le rompió el colon en 2001.

Cuando mira atrás, señala este acontecimiento traumático como aquel que la puso en el camino de convertirse en lo que es hoy: una maestra espiritual y educadora de bienestar, la autora del libro de empoderamiento *Eleva tu vibración cada día* y una encarnación viviente de la gratitud, la atención plena, el aplomo y el equilibrio.

Para Delia, «elevar tu vibración» no es simplemente un mantra pegadizo; es una meditación que dura todo el día y una forma de ser que pone en práctica cotidianamente. Cuando dice «vibración elevada», se refiere a nutritiva para la mente, el cuerpo y el alma. Así que todo, desde los alimentos que come hasta sus pensamientos y reacciones, los elige cuidadosamente teniendo en cuenta su bienestar general. También cree en la ley de la vibración, según la cual todo lo que existe está hecho de energía y vibra en determinadas frecuencias que atraen de forma natural acontecimientos, experiencias y personas que emiten longitudes de onda similares.

Aprender sobre la ley de la atracción y leer *El poder de tu mente subconsciente,* de Joseph Murphy, han sido decisivos a la hora de saber cómo trabajar con pensamientos e intenciones para provocar un cambio positivo en su vida, reconoce Delia. Ella lo llama metafísica práctica. Para acceder a ella, dice, hay que empezar por la conciencia. Observa qué sistemas de creencias tienes en piloto automático desde el momento en que te despiertas: «Tengo que levantarme; tengo que darme prisa; tengo que enfadarme con otros mientras conduzco; tengo que adoptar una cierta actitud si estoy haciendo cola. Elevar la vibración es adoptar una nueva forma de pensar que diga: tengo derecho a elegir una reacción diferente», afirma Delia.

La ciencia del pensamiento

Puede sonar un poco raro, pero un creciente número de investigaciones científicas han demostrado que nuestros pensamientos e intenciones tienen un efecto directo, no solo sobre nuestra propia fisiología y psicología, sino también sobre la salud, el comportamiento y el aspecto de otros seres vivos y no vivos.

Los estudios han confirmado reiteradamente que la mente humana puede afectar a todo, desde la forma en que crecen las plantas hasta la rapidez con que nos curamos. Dean Radin PhD es el científico jefe del Instituto de Ciencias Noéticas y profesor asociado de Psicología Integral y Transpersonal en el Instituto de Estudios Integrales de California. Ha dedicado su carrera a comprender el efecto de la conciencia humana en el mundo físico. «¿Pueden la intención y la voluntad

cambiar el mundo? Sí que pueden», afirma. Pero no pueden hacer que caiga del cielo un coche nuevo. «No se puede manifestar un Mercedes bañado en oro de la nada. Es más probable que te llegue un átomo de oro y ni siquiera te enteres».

En este sentido, un estudio del que Radin fue coautor, publicado en junio de 2020 en *Journal of Science and Healing,* descubrió que cuando las semillas de la planta con flor *Arabidopsis thaliana* se cultivaban con agua que los monjes budistas habían imbuido con la intención de mejorar el crecimiento de las plantas, los brotes crecían con tallos más gruesos y mayores cantidades de clorofila. Esto demuestra, según algunos, que nuestros pensamientos tienen un efecto mucho mayor en el mundo que nos rodea de lo que tradicionalmente se nos ha enseñado a creer. «No tenemos que aferrarnos a una programación vieja y desfasada según la cual somos seres físicos destinados a pasar por la vida como venga y sin tener ningún poder sobre ella», dice Delia.

Radin también menciona un tipo de estudio que se ha realizado numerosas veces en los últimos 25 años llamado *Experimento de facilitación de la focalización de la atención,* en cual los participantes fueron capaces de aumentar o interrumpir la concentración de otra persona a distancia. El Sujeto Uno

se sienta en una habitación concentrándose en una tarea. Cuando se da cuenta de que su mente divaga, toma nota. El Sujeto Dos está en una habitación diferente y se le dan instrucciones para que envíe una intención de focalización o de distracción al Sujeto Uno. Los resultados demostraron que la mente del Sujeto Uno divagaba cuando se le enviaba la intención de distracción y se centraba mejor durante la intención de focalización. «Esta es la versión de laboratorio en la vida real de un truco mental Jedi, ¡y funciona!», dice Radin. «Puedes ayudar a la gente a prestar atención y distraerla a distancia».

Delia dice que pudo acceder a un propósito, un potencial y una alegría más elevados centrándose en sus intenciones y creencias subconscientes. Una vez que cambió sus pensamientos, pudo acceder a toda una nueva cronología de posibilidades, sanación y resonancia superior. Pero no fue un proceso rápido ni fácil.

Renacer desde la oscuridad

Adoptar, no solo una nueva rutina, sino también un nuevo estilo de vida, le ha llevado dedicación diaria y lo que Delia llama «viajar con gentileza», es decir, ser consciente de que no vas a acertar todos los días pero que no pasa nada. En los últimos 20 años, sus épocas de intensa transformación han estado precedidas a menudo por lo que Delia denomina «periodos desérticos» de lucha o soledad. «Es un estado al que la mayoría de la gente se resiste –dice–. Pero yo siempre digo que la soledad es sagrada. Es donde tiene lugar toda la magia y la transformación». Cuando honramos esos periodos de incomodidad, soledad y agitación y trabajamos con ellos en lugar de luchar contra ellos, se convierten en puentes hacia días futuros más luminosos. Y por eso ha llegado a reconocer su Noche Oscura del Alma como un agujero de gusano hacia un gran renacimiento. «Hay que ser consciente de esto. Porque a veces podemos quedarnos en esa Noche Oscura al no entender el proceso, que nos está llevando a un lugar nuevo».

Llegar a ser la mariposa

En 2001, Delia necesitaba encontrar un nuevo lugar. Tras crecer en los 80 y 90 en el centro-sur de Los Ángeles (una comunidad marcada por la violencia de las bandas, el consumo de drogas y los sistemas opresivos como el exceso de vigilancia policial y el corredor escuela-cárcel), se vio atrapada en un ciclo de depresión agravado por los malos tratos recibidos en una situación de violencia doméstica. «No sabía cómo romper [el ciclo de] ser la víctima –dice–. Me iba, pero siempre regresaba». Algo tenía que cambiar, pero no sabía qué ni cómo.

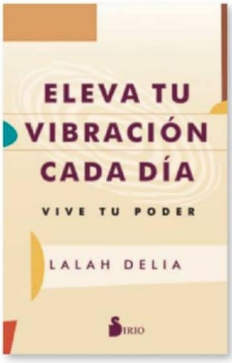
Cuando la hospitalizaron y le dijeron que necesitaba un nuevo colon a los 27 años (aquella temprana e influyente Noche Oscura), sintió que había tocado fondo. Algo en su interior le decía que no se sometiera a la operación que le habían indicado. Su médico le ofreció un fármaco experimental para ayudar a reducir la inflamación, pero le advirtió que solo evitaría temporalmente lo inevitable. «Me dijo que me daba unos cuatro meses, pero al final tendría que operarme», recuerda.

Delia decidió arriesgarse con el fármaco experimental y, aconsejada por su hermana, investigó la fitoterapia. Comenzó una dieta vegana y sin gluten junto con un protocolo herbal del afamado herborista hondureño Alfredo Bowman, más conocido como Dr.

> “Yo siempre digo que la soledad es sagrada. Es donde tiene lugar toda la magia y la transformación”

¿SABÍAS QUÉ...?

Según el Ayurveda, los alimentos frescos, integrales y de origen vegetal son más sattva (equilibrados) y generan claridad, vitalidad y ligereza en nuestro ser. Se dice que los alimentos sáttvicos son más nutritivos y fáciles de digerir.



APRENDE MÁS...

Con este libro y por medio de la poesía, los mantras y las afirmaciones, Lalah Delia te empodera para que vivas desde tu mayor potencial y desde un vibrante y vital estado de ánimo.

Sebi. «Nunca volví para hacerme ningún chequeo, ni a los cuatro meses, ni nunca después. Podría haber sido un modo de actuar irresponsable en todos los sentidos lógicos. Pero algo me hizo concentrarme en el protocolo de medicina vegetal y nutricional y cumplirlo a rajatabla».

En cuestión de semanas, Delia se empezó a sentir diferente. Al cabo de 90 días, se sentía mucho más despejada y fuerte, tanto física como emocionalmente, y supo que se acercaba un cambio importante. «Tenía más claridad mental, más alegría, más vitalidad y me sentía en control de mí misma y de mi vida», afirma. «Finalmente, se rompieron los patrones habituales resistentes. Fue una curación holística en todos los sentidos de la palabra».

Cambiar sus hábitos alimentarios le ayudó a sentirse lo bastante fuerte como para examinar otros aspectos de su vida que ahora reconoce que eran de baja frecuencia, como las relaciones que la hacían sentirse pequeña o la obligaban a mermar sus dones. Cuando empezó a aprender sobre la ley de la atracción, le resonó la idea de que nuestros pensamientos moldean activamente nuestra realidad. Era algo que había experimentado en su propia vida. «Me di cuenta de que todo estaba conectado. Cuando elevé la vibración de lo que ponía en mi cuerpo, este empezó a tener espacio para la curación. Y entonces me dije que si mis emociones estaban vibrando más alto, ya no tenía espacio para relaciones que vibraran bajo. Eso me ayudó a sanar. No tenía ni idea de cómo, pero comprendí que en ese momento de mi vida mis pensamientos habían cambiado y mi cuerpo emocional había cambiado. Por lo tanto, me sentía diferente cuando me despertaba cada día. No sabía hacia dónde se dirigía mi vida, pero sabía que no iba a volver a mis viejos patrones». Según se expandía su propia conciencia, Delia se sintió llamada a compartir con otras personas que estaban bloqueadas lo que había aprendido.

Durante las dos últimas décadas, ha convertido esa sabiduría interna en una profesión y ahora asesora a otros a través de su comunidad online Vibrate Higher Daily. Su libro, *Eleva tu vibración cada día* (publicado en España por Editorial Sirio) se ha convertido en un éxito de ventas.

Esta es la rutina matutina de Delia para elevar su vibración. Adáptala a tus propias necesidades, ¡y recuerda «viajar con gentileza»!

Momentos tranquilos en solitud y práctica espiritual

«Medito tranquilamente con los ojos cerrados en contemplación. Incluyo oraciones y afirmaciones al mismo tiempo. Me lleva unos 20 minutos».

Práctica de gratitud

«Me encanta anotar en mi diario todo aquello por lo que me siento agradecida».

eleva tu

Hidratación

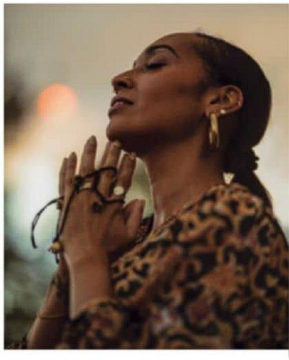
«Hago ayuno intermitente por la mañana hasta las 11 más o menos. Y bebo té o zumos, cosas muy hidratantes».

Creación

«Paso ese periodo de ayuno en mi proceso creativo, escribiendo o generado ideas. Trabajo en mis libros y escribo para mi blog o mi newsletter. Me gusta abordar lo más pesado de mi lista de tareas ese día antes de comer. Si espero hasta después, voy un poco más lenta y mis pensamientos y mi creatividad no tienen la misma potencia que cuando ayuno».

Estiramientos y un poco de baile

«Utilizo el movimiento a diario para ayudarme a despejar la mente y atraer energía creativa y alegría».



vibración

YOGA, FENG SHUI Y BIENESTAR

CÓMO LLEVAR LA ARMONÍA DE LA ESTERILLA AL HOGAR

El ritmo de vida actual ha llevado a muchas personas a recurrir a prácticas ancestrales en busca de equilibrio y bienestar para su vida cotidiana. Dos de estas disciplinas han logrado traspasar el tiempo y todos los continentes captando la atención de aquellos que buscaban, no solo la paz interna, sino también la armonía de sus entornos.

POR **CAROLINA SCHULZ.** FOTOS: **SHUTTERSTOCK / CAROLINA SCHULZ**

Hablamos del Yoga y el Feng Shui, dos prácticas que buscan comprender y mejorar la calidad de vida a través de la conciencia y la armonización de las energías. Veamos algunos conceptos y recursos prácticos para que puedas fusionarlos en tu hogar y te beneficies de sus efectos.

Sus principios y cómo se relacionan

Proveniente de la India, el Yoga basa sus principios en la compasión, la no violencia, la autenticidad y el respeto hacia uno mismo y hacia los otros, principios que comienzan en la esterilla y continúan idealmente fuera de ella en nuestra vida cotidiana en busca de serenidad y armonía general.

Por otro lado, el Feng Shui, originario de China, es una técnica milenaria que busca armonizar los espacios para proveerlos de energía positiva y lograr un flujo equilibrado de la energía vital a través de la disposición consciente de los elementos. Las personas que aplican sus reglas en el entorno físico de sus hogares buscan alcanzar un estado de armonía y bienestar general.

La combinación de ambas disciplinas nos aporta un enfoque holístico donde se comparte la idea de que lograr una conexión entre el interior y el exterior del individuo es crucial para alcanzar un mejor estado emocional. Ampliando este concepto, el hogar, primer exterior en el que habitamos y nos relacionamos, puede considerarse una expresión de nuestro inconsciente, un maestro amoroso que nos enseña de manera física y tangible nuestras emociones más profundas y sutiles. Su estado general y los objetos que lo ocupan nos dan la oportunidad de observar a nuestro alrededor y evaluar qué sentimientos nos provocan, guiándonos en un camino hacia nuestro interior donde podemos reconocer, ahora con más claridad, que aquellas emociones también ocupan nuestra mente o corazón.

Pasando a la acción

Recuerda que contar con la guía de un profesional dará mejores resultados, pero si deseas comenzar de forma individual a experimentar esta integración, aquí se resumen algunos recursos prácticos y sencillos que supondrán una buena introducción.

1 Fluir con la energía: disposición consciente de los muebles y el espacio

YOGA. Asegúrate de mantener el área libre de objetos que puedan obstaculizar tu práctica. En la medida de lo posible, recurre a materiales (esterilla, bloques, otros) que se adapten a tus necesidades según la modalidad elegida y ten presente tu ropa personal, la cual debe ser cómoda y permitirte un movimiento libre para que puedas tener una práctica fluida y libre de distracciones.

FENG SHUI. Según sus reglas, existe una orientación favorable para la armonía y fluidez de la energía de todas las actividades que realices y los objetos que coloques en tu hogar. Pero para comenzar, será suficiente con que esté limpio, ordenado y que los elementos que incorpores no generen caos visual ni perturben ninguno de tus sentidos. Es preciso poder circular cómodamente por el hogar, aunque ello no significa que esté libre de muebles, sino que cada cosa tenga su espacio. También que se otorgue más lugar al vacío que al lleno, pues de esta forma la energía fluirá correctamente en el espacio

2 Quitar energías estancadas: respiración y ventilación

YOGA. Dedica unos minutos diarios a la práctica de pranayama (respiración consciente) para llenarte de energía, aquietar la actividad mental, desarrollar una mejor concentración y equilibrar tus chakras. Entre otros beneficios, experimentarás una reducción de la ansiedad y el estrés.

FENG SHUI. Los espacios físicos también «respiran», se oxigenan y modifican su energía a través de la ventilación. Asegúrate de que haya buena circulación de aire en tu hogar. Abre las ventanas para permitir que la energía fluya, ya que si se estanca, el ambiente se vuelve muy denso y dificulta las tareas diarias. Un buen flujo de energía vital en la casa hará que te sientas mucho mejor.

CAROLINA SCHULZ es arquitecta especializada en Interiorismo, Feng Shui y decodificación ambiental. Apasionada practicante de Yoga, se dedica a ayudar a las personas a crear espacios que aumenten su bienestar y prosperidad. Para una evaluación profesional de tu espacio y acceder a más recursos visita su perfil de IG *@arqcarolinaschulz*.

3 Llenarse de luz: la iluminación

YOGA. Realiza sesiones de Yoga y meditación a diferentes horas del día adaptando la práctica al momento elegido para experimentar la variación de la luz, observar cómo te afecta y encontrar así tu mejor momento de conexión personal.

FENG SHUI. Recurre a nuestra mayor fuente de iluminación natural de forma diaria, dejando entrar el sol a tu hogar aunque sea unos minutos. En ambientes menos soleados o de noche, utiliza lámparas que te permitan regular la intensidad de la iluminación según la ocasión. La luz tenue será ideal para crear un momento acogedor en el hogar o de introspección para la meditación, mientras que la luz brillante energizará la práctica y el ambiente.

A su vez, es importante que sepas que en espacios oscuros o rincones donde el sol no llega, la energía tiende a estancarse y se acumula negatividad. Colocar una fuente de luz en ellos atrae el flujo de energía vital que circula por la casa haciendo que se revierta esta situación y se vuelva un espacio armonioso.

4 Conectar contigo: desconexión tecnológica

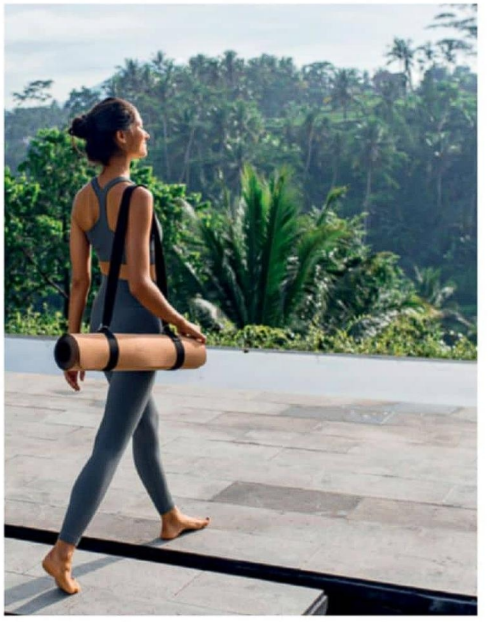
YOGA. Desconecta o aleja los dispositivos electrónicos durante la práctica. Conéctate con tu respiración, trabaja tu sankalpa, utiliza instrumentos musicales, encuentra tu propia rutina de conexión natural.

FENG SHUI. Introduce actividades u horarios en el día que estén libres del uso de dispositivos electrónicos. Idealmente incluye el periodo que abarca unas dos horas antes de ir a dormir, pues esto promoverá un ambiente más saludable al disminuir las cargas electromagnéticas artificiales en tu hogar y favorecerá un sueño más reparador. Sobre todo, aleja todos los dispositivos electrónicos cercanos a tu cabeza al dormir y, en lo posible, ubica móviles y *routers* fuera de los dormitorios.

5 Conectar con la naturaleza

YOGA. Experimenta realizar tu práctica al aire libre cuando puedas. Siente la conexión con la hierba en el parque o la arena en la playa. Orienta tu esterilla al sol y llénate de su energía saludable. Inhala profundamente los olores de la naturaleza. Escucha sus sonidos. Elige ropa de origen sostenible y orgánica para estar en contacto con tu piel.

FENG SHUI. Su técnica nos enseña que existe una relación estrecha entre los materiales de los objetos y la energía en el área que estamos indagando (dinero, pareja, hijos, salud etc.). Si no cuentas con la ayuda de una experta en Feng Shui, conecta con tu hogar desde los sentidos; recórrelo para percibir cuáles son sus sonidos, cómo se ve, cómo huele, qué sensaciones te generan las texturas de los objetos y, desde esa nueva mirada consciente, saca todo aquello que te perturbe, ordena, limpia e incorpora elementos naturales en la decoración de tu hogar como cerámicas, maderas, plantas o cristales. Aromatiza tu casa con aceites esenciales que te recuerden a la naturaleza o fomenten un estado anímico determinado (concentración, alegría, etc.). Coloca fuentes de agua, carrillones o campanas que suenen con el viento. Intenta elegir con propósito y decántate por aquellos de origen sostenible, orgánico. Elige marcas honestas que busquen cuidar el medio ambiente y todo tu hogar se sentirá mucho más saludable y feliz.



En resumen, combinar la fortaleza interna cultivada a través del Yoga con la armonización de nuestros ambientes a través del Feng Shui nos conduce a una existencia más coherente, donde nuestros mundos interior y exterior se integran para proporcionarnos una vida más equilibrada, plena, próspera, abundante y en sintonía con el flujo natural de la vida.

Cacao

UNA PLANTA GENTIL Y AMOROSA

Utilizado por las antiguas culturas mesoamericanas con fines terapéuticos y ceremoniales, el cacao goza ahora de una creciente popularidad en Occidente como superalimento y medicina para el alma.

TEXTO Y ENTREVISTAS: **ELENA SEPÚLVEDA** FOTOS: **CARLOTA AMARGÓS, SAMANA SOUL, SHUTTERSTOCK**

La evidencia arqueológica demuestra que el fruto del árbol del cacao ya era preparado como bebida ceremonial por los antiguos mayas y aztecas, quienes también le atribuían propiedades curativas. Al ser traído a Occidente por los conquistadores, se convierte en el producto elaborado que hoy conocemos como chocolate y que algunos consideran un impostor tóxico del original.

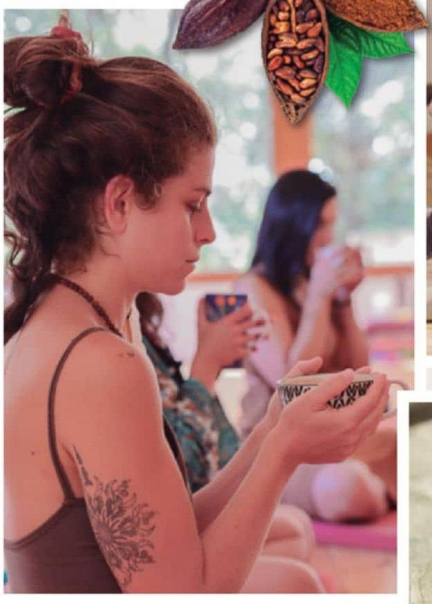
El chocolate industrial que encontramos en las tiendas se elabora a partir del cacao, pero se tuesta a temperaturas elevadas y se le añade azúcar, leche y derivados, lo cual daña sus vitaminas, minerales y antioxidantes y provoca la formación de grasas trans. Sin someterse a estos procesos, el cacao puro conserva sus nutrientes y compuestos bioactivos y aporta beneficiosos efectos estimulantes, cardiovasculares, antiinflamatorios y cognitivos.

Pero más allá de contribuir a la salud física, el consumo de cacao tiene otra dimensión. Quienes trabajan con él en contextos de sanación, lo definen como una planta gentil y amorosa que ayuda a acallar el ruido mental y nos permite entrar en la profundidad de nuestro corazón. Conectando con la sabiduría infinita que llevamos dentro, es más fácil perdonarnos y perdonar a otros. Tomar cacao puro en dosis elevadas puede contribuir a que veamos algunos aspectos de nuestras vidas «a vista de pájaro» y animarnos a soltar viejos patrones emocionales obsoletos, o a trabajar amablemente con el dolor, la ira o la decepción profundamente enterrados en el subconsciente.

Carlota Amargós de **Amrita Cacao, y Sabina Medina y Zander Stewart de Samana Soul,** nos hablan de sus experiencias como facilitadores de ceremonias y enamorados del cacao.

Carlota Amargós
AMRITA CACAO

Carlota es pionera del trabajo con cacao en España y lleva ofreciendo ceremonias desde 2018. Según nos cuenta, el responsable de la llegada del cacao como planta ceremonial a Europa es el recientemente fallecido Keith Wilson, quien se instaló en Guatemala a principios de los 2000 y conoció el espíritu del cacao. Chocolate Shaman, como más tarde se le conoce, empezó a relacionarse con la planta del cacao y la gente que la cultivaba. Así vio que, aunque no era una planta psicotrópica, sí que tenía un efecto: tomada en cantidades más altas de lo normal y en mucha pureza, cambiaba el estado emocional y te llevaba a un estado de euforia, de dicha. Es él quien empieza a ofrecer ceremonias de cacao en Guatemala a occidentales que, más tarde, ofrecen ceremonias en sus países. Carlota conoció el cacao a través de Rebekah Shaman, quien lo llevó a Inglaterra.



YOGA SPIRIT. ¿Cuál es tu papel en una ceremonia de cacao?

CARLOTA. Es un papel de facilitadora o guía. Después de trabajar con muchas otras plantas, lo que veo es que el cacao te permite mucha amplitud en lo que quieres hacer en una ceremonia. Yo lo siento como una planta que está a nivel del ser humano; no te lleva a otros estados mentales, a otros planos de realidad. Te ancla en el aquí y en el ahora, en el ser humano. Es una planta muy amigable y te ayuda a trabajar lo que tú necesitas. Precisamente por ser tan maleable, se ha perdido su pureza y la hemos convertido en chocolate, que con frecuencia se toma desde la carencia, como cuando nos hace falta algo dulce. En las ceremonias, yo busco que creemos otro vínculo y empecemos de nuevo la relación con esta planta medicinal que está ahí queriéndonos ayudar.

Es una planta hermafrodita que tiene una unión del femenino y el masculino, y eso me gusta, porque tiene una energía muy equilibrada y creo que es lo que el ser humano necesita ahora. Quizá eso explica su *boom.* Pero no es para todo el mundo; hay a quién le sienta mal, pero a otras personas les abre muchas puertas.

¿Cómo son tus sesiones de cacao?

Han ido cambiando a lo largo de los años. Ahora mismo veo mucho caos alrededor del cacao por la cantidad de oferta que existe. Quizá ha pasado lo mismo que con el Yoga, pero con el Yoga puedes volver a la fuente. Con el cacao, todo depende de la integridad del facilitador, porque no hay nada escrito. Por un lado, eso es bueno, porque da mucha libertad, pero también es peligroso, porque a veces se ofrecen cosas que realmente no se han experimentado o vivido. Yo he aprendido mucho ofreciendo ceremonias de cacao y desde la humildad. Lo que me interesa crear es un espacio seguro donde las personas que vengan se sientan parte activa de la ceremonia y no alguien que recibe pasivamente algo.

¿Qué le dirías a alguien que viene por primera vez a una ceremonia?

Primero, que confíe en el impulso inicial que lo trae hasta la ceremonia. Yo siempre digo que la ceremonia empieza en el momento que sientes la llamada de participar. Siempre mando un correo a la gente que va a venir, porque la preparación es importante: sin ser dogmática, animo a evitar la carne, el alcohol, los lácteos o las drogas tres días antes y, el día de la ceremonia, aconsejo no comer o comer muy ligero. También que se beba mucha agua, porque el cacao deshidrata y puede dar dolor de cabeza. Me gusta que la ceremonia sea cocreativa y siempre invito a la gente a ofrecer algo, ya sea palabra o canto. Me gusta que surjan cosas espontáneas y la participación, no la pasividad. Me gusta retar un poco a la gente.

Yo misma, me preparo conectando con la planta los días anteriores. Me gusta ir con el espacio abierto, pero con el contenedor bien claro. Miro cómo está mi energía, qué ocurre alrededor, qué época del año es, los astros, sobre todo la naturaleza. Y esto me ayuda a crear una intención general para el bien de todos, pero permitiendo que se cree una reflexión personal para cada persona o que vengan con su propia intención. Para mí lo importante es el círculo y el compartir con respeto, porque eso dará la seguridad al grupo. Al final, yo estoy al servicio de lo que se necesita en el círculo y a cargo de cuidar el entorno para que la gente se sienta lo más ellos y ellas posible.

¿Qué es Amrita Cacao?

Es parte de como empecé con todo esto. Ofrecía cacao en algunos retiros de Yoga y vi que funcionaba. Entonces fui a un festival en Cerdeña y una pareja me habló del cacaotal que el padre de ella tenía allí y me ofrecieron su cacao para la ceremonia. Me encantó el cacao y la pasión que tenían por lo que hacían. Más tarde, en una formación con Rebekah Shaman, el espíritu del cacao me dijo que trabajase con ellos y que este sería mi proyecto personal. Así empezó y poco a poco fue creciendo. Además de las ceremonias, pronto empiezo a ofrecer formación de facilitación de ceremonias de cacao, porque me lo están pidiendo.

SABER MÁS

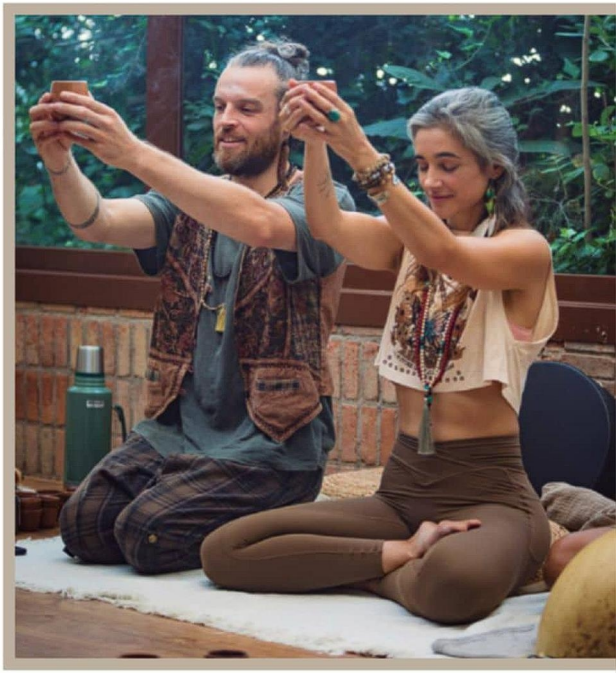
Visita la web de Carlota para saber más sobre su trabajo en Barcelona y otros lugares.
www.amritacacao.com

Sabina Medina y Zander Stewart
SAMANA SOUL

Sabina y Zander ofrecen ceremonias en el contexto de experiencias multisensoriales cuyo objetivo es llevar a los participantes a sentirse plenamente presentes a través de una serie de prácticas holísticas, como son el *breathwork*, la meditación, el movimiento o el juego. Gracias a sus componentes, nos dicen, el cacao facilita que la gente entre en el espacio del corazón y en un estado más relajado. También hacen ceremonias de cacao al amanecer en la playa, pues sienten que la planta sintoniza bien con la energía dadora de luz y vida del sol. Más allá del contexto ceremonial, son partidarios del uso del cacao en el día a día para facilitar la conexión saludable entre los miembros de la comunidad, y como sustituto de otras sustancias legales que crean adicción, por ejemplo, el café o el alcohol.

YOGA SPIRIT. ¿Nos puede ayudar el cacao a solucionar nuestros problemas?

ZANDER y SABINA. El cacao es un antidepresivo natural. Al tener anandamida [un endocannabinoide natural], la molécula de la dicha, te puede hacer sentir cierta euforia cuando estás en conexión con los demás, y eso te permite abrirte y sentirte algo más vulnerable. Es lo que buscamos en nuestras



experiencias: que la gente se pueda conectar con su cuerpo al danzar o cantar y expresarse como realmente son. Al igual que otras plantas, el cacao está ahí para guiarte, no para solucionar tus problemas; para ofrecerte herramientas y que puedas comprenderte mejor a ti mismo; para aprender y crecer.

¿Cómo llega el cacao a vosotros?

ZANDER. A través de mi amigo del colegio Liam Browne, de cuya marca, Full Power Cacao, somos embajadores. Después de recorrer nuestros diferentes caminos a lo largo de los años y transitar por algunos sitios oscuros y experiencias con las drogas, nos encontramos unos 11 años después a través de las redes sociales. Ahí empezamos a darnos cuenta de que habíamos tenido vivencias similares y llegado a conclusiones parecidas. Le invité a venir a Barcelona y me contó que hacía ceremonias de cacao y enseñaba Yoga, mientras que yo seguía mi propia trayectoria de indagación psicológica de mí mismo, del cuerpo humano y la nutrición, tanto desde el punto de vista científico como espiritual, tratando de encontrar el punto medio entre los dos. Cuando empecé a ir a sus ceremonias, no disfrutaba el sabor ni el efecto del cacao, pero intuía que ahí había algo para mí. Ya había probado otras plantas más fuertes antes y experimentado con drogas, por lo que buscaba algo similar en el cacao. Era otra cosa, pero al final lo descubrí.

SABINA. Yo ya había probado diferentes tipos de cacao, pero hasta que probé Full Power Cacao, no lo disfruté tanto. Empezamos a hacer ceremonias hace un año aproximadamente, que es cuando nos sentimos cómodos y seguros de que teníamos suficiente experiencia y conocimientos para sostener el espacio con el cacao.

SABER MÁS

Visita el perfil en Instagram de Samana Soul ***@samanasoul*** para saber más sobre Full Power Cacao y las experiencias que ofrecen.

¿Cómo veis vuestro papel en una ceremonia?

SABINA. De guiar a la gente a donde quieren ir o a donde la planta los quiere llevar, asegurándonos de que pueden tener una experiencia segura, pero no estamos controlando lo que pasa. Nosotros aportamos el conocimiento y la experiencia que tenemos para empoderar a la gente a compartirse de forma auténtica. Y también hacemos un seguimiento después de la ceremonia para apoyar a quien no ha tenido una buena experiencia, para que comprendan qué ha pasado y ayudarlos a recalibrar y quizá volver a probar en pequeñas dosis hasta encontrar la que les funciona. Les animamos a probar en casa durante un tiempo con dosis pequeñas antes de volver a una ceremonia. El cacao se ha de aprender a disfrutar desde un lugar de conciencia en el corazón y la mente; así es como te llevarás algo realmente bello de la experiencia.

¿Por qué pensáis que tomar cacao es tan popular ahora?

SABINA. Bueno, es muy accesible comparado con otras plantas medicinales. No solo económicamente, sino también desde el punto de vista legal. Y no da tanto miedo, pues es una entrada más suave a estas plantas. Si tomas setas o ayahuasca, puede ser una experiencia muy bonita, pero también abrumadora. Con el cacao la experiencia es más corta y puedes surfear la ola de la experiencia. Si sientes náuseas, puedes beber agua, tomar algo de comida y enseguida volver a la normalidad. Es un viaje que se vive paso a paso sin lanzarte al abismo de lo desconocido.

ZANDER. Estaría muy bien si se pudiese consumir cacao en bares en lugar de alcohol, o que los adolescentes lo tuviesen en sus fiestas, porque es algo saludable y te da esa sensación de conexión y pertenencia a la comunidad, esa agradable sensación de euforia. Creemos que podría sustituir a otras bebidas como el café, pues es más sostenible y tiene más beneficios para la mente, el corazón y el cuerpo. Nosotros bebemos cacao casi cada día, en lugar de café, y no te crea dependencia. Como alguien que ha tomado distintas drogas, diría que el café es la sustancia que me ha resultado más adictiva y difícil de dejar, por los dolores de cabeza, la incapacidad de funcionar por las mañanas sin él… Nada de eso pasa con el cacao. Hablo de drogas porque, como alguien que ha tomado muchas, creo que es una comparación muy poderosa: la luz y la sombra, el contraste, enfatiza cuánto ha cambiado mi vida el cacao y creo que puede ser muy positivo para la gente ande por la senda de las drogas.

SABINA. Sí, el uso del cacao tiene otro aspecto más allá del ceremonial. Muchas de las personas que lo utilizan en este contexto son muy protectoras del cacao y no quieren que se convierta en algo de uso diario. Nosotros tampoco queremos que se pierda ese aspecto sagrado, e incluso cuando lo tomamos a diario, hacemos una pequeña bendición. Pero tiene tantos beneficios frente a otras sustancias, que lo consumimos cada día. Es como con el Yoga: cuanta más gente tenga acceso a los beneficios del Yoga o del cacao, mejor.

¿Queréis compartir algo más?

Sí, que somos embajadores Full Power Cacao en España. Con él, queremos compartir el mensaje de su fundador Liam Browne y ayudar a todo el mundo a darse cuenta del poder interno que poseen. Su lema es «why be half power when you can be full power» (¿por qué vivir a media potencia cuando puedes vivir a toda potencia?).

David Keil

ANATOMÍA FUNCIONAL DEL YOGA

David Keil no solo es una autoridad en anatomía aplicada al Yoga; también cuenta con los conocimientos y la experiencia en primera persona de un experto profesor y practicante de Yoga. En estas páginas nos habla del enfoque funcional de la anatomía en la práctica de asana.

ENTREVISTA: **ELENA SEPÚLVEDA.** FOTOS: **JUAN MANUEL GARCÍA, PIA HANSEN.**

Según la definición de Patanjali, Yoga es «el cese de las fluctuaciones de la mente». Entonces… ¿qué valor tiene aprender anatomía? Mucho si, como sugiere David Keil, entendemos el cuerpo como un vehículo hacia ese estado, como «un laboratorio de investigación» en el que, a través del asana, purificamos el cuerpo y vamos calmando la mente para entrar en un estado de Yoga.

YOGA SPIRIT. Cuéntanos cómo entras en contacto con el Yoga y cómo ha evolucionado tu práctica desde entonces.

DAVID KEIL. Mi primer encuentro con el Yoga fue en el colegio, cuando tenía unos 6 años, pero no creo que eso cuente. El siguiente fue a los 17 años (ahora tengo 52). Trabajaba en un restaurante donde uno de los clientes habituales era un profesor de Tai Chi con el que todavía estoy en contacto. Él me introdujo en el Yoga, un Hatha Yoga más clásico, algo así como Sivananda Yoga.

Actualmente enseño Ashtanga Yoga, porque me gusta el marco sistemático que crea. No porque sea rígido, sino porque al hacer las mismas posturas una y otra vez (sobre todo desde el punto de vista de la enseñanza), llegas a ver y entender la forma pautada en que movemos el cuerpo. Uno de los beneficios de repetir las mismas posturas es que llegas a intimar más con tu cuerpo, aunque esto no significa que se deban hacer las mismas posturas el resto de la vida.

¿De dónde viene tu pasión por la anatomía y qué te motivó a compartirla?

Pues diría que la semilla para querer entender la anatomía viene de aprender a moverme en mi cuerpo a través del Tai Chi y el Yoga desde una edad temprana. En algún momento pensé que quería ser acupuntor, así que me formé y aprendí nombres y funcionalidades técnicas para lo que había estado explorando y sintiendo en mi cuerpo. La fusión de la experiencia de la sensación sentida con la comprensión técnica de lo que estaba sucediendo me inspiró.

Lo que me motivó a compartir la anatomía en el contexto del Yoga fue la tergiversación que a veces se da de cómo funciona la anatomía en la práctica. Aunque quizá también tenga que ver con cómo funciona mi mente: soy muy bueno para ver un sistema complejo y explicarlo de manera sencilla. Quería ofrecer a los practicantes de Yoga la posibilidad de entender la anatomía de manera aplicable.

Mencionas que nuestra práctica física es la puerta de entrada a una mayor comprensión de nosotros mismos a todos los niveles. ¿En qué sentido?
Cuando empezamos a explorar nuestro ser interior deberíamos ser capaces de captar con más facilidad lo que ocurre en nuestro ser físico. Puede que te sorprenda la cantidad de gente que busca lo que debería sentir en lugar de encontrar lo que realmente siente.

No se trata de cómo hago una postura, sino de qué estoy experimentando en ella, cómo estoy expresándola y cómo se siente. Si no puedes tener esta conciencia de tu cuerpo, me atrevería a decir que te va a resultar muy difícil pasar de lo físico a las cualidades más sutiles de tu ser.

Ajustar o no ajustar. Es un debate que parece estar polarizado en la actualidad. ¿Qué opinas al respecto?
Mi opinión personal se basa en mi comprensión de la anatomía. Y también en 25 años de experiencia de poner mis manos sobre el cuerpo de otras personas. Para mí, el ajuste es una de las herramientas más efectivas que tengo para enseñar a alguien lo que veo y lo que creo que su cuerpo puede necesitar en ese momento. Las palabras son un poco más complicadas. Cuando digo algo, sé lo que quiero decir, pero puede que la otra persona atribuya un significado diferente a mis palabras al escucharlas. Cuando estoy ajustando a alguien, estoy hablando más directamente a su sistema nervioso. Por supuesto que debemos tener cuidado al poner las manos sobre alguien. Por lo general, el problema es que estamos tratando de hacer que su cuerpo ejecute algo.

El ajuste debe venir informado por lo que hemos visto, por lo que entendemos que son las capacidades de esa persona y cómo la movemos en esa dirección, en lugar de tratar de hacer que simplemente ejecute algo.

Supongo que la forma más sencilla de decirlo es que los ajustes pueden ser útiles si los hace un profesor con manos bien entrenadas. Si no vienen de alguien con suficiente conocimiento y comprensión de lo que está haciendo, pueden ser perjudiciales y dañinos. Lo que más echo en falta es algo que yo llamo «empatía kinestésica». Un ejemplo sería un practicante avanzado que se convierte en profesor, se olvida de lo que es ser principiante y va y ajusta a alguien que empieza como si fuera más avanzado de lo que realmente es. Me gusta creer que tengo algún sentido de lo que la otra persona está experimentando (basándome en mi intención) cuando le pongo las manos encima o le ayudo con una postura concreta.

Puedes conocer más sobre el trabajo de David en su canal de YouTube *@DavidKeil* o visitando su página web *yoganatomy.com*, donde ofrece diversos cursos de anatomía.

Tu canal de YouTube tiene una interesante sección de Pregunta del mes. ¿Hay algún tema que surja una y otra vez? ¿Hay algo que aún no te han preguntado y que sientes que debería entenderse mejor?
Me llegan muchas preguntas sobre dolores o lesiones. Por desgracia, es muy difícil responder a estas preguntas porque no es posible ver y evaluar al alumno. Es frecuente que busquemos una única respuesta correcta a una pregunta, cuando las respuestas son múltiples. Si hay algo que creo que la gente debería entender mejor es que la clave para resolver cualquier problema o lesión es evaluar a fondo la situación y luego formular algunas pruebas. En otras palabras, si pruebo esto, ¿cambia algo? Si es así, vuelve a evaluar con esa información. Si no, descarta opciones basándote en la prueba. Continúa así hasta que tengas una buena hipótesis sobre lo que crees que puede estar causando el problema y luego haz más pruebas durante más tiempo.

Creo que tenemos que aprender a ayudarnos a nosotros mismos observando y evaluando bien,

Cuando empezamos a explorar nuestro ser interior deberíamos ser capaces de captar con más facilidad lo que ocurre en nuestro ser físico.

y luego adoptando medidas que encontremos razonables. Abandona la idea de cómo se supone que deben ser las cosas y observa cómo son realmente de la forma más objetiva posible. Luego toma decisiones basándote en lo que has visto.

El estudio de la anatomía funcional se abre cada vez más camino en el mundo del Yoga. ¿Cómo definirías este «nuevo» enfoque del estudio del cuerpo humano?

Creo que en el mundo del Yoga estamos intentando crear un movimiento «funcional», es decir, uno en que sepamos cómo evitar lesiones y cómo obtener el máximo beneficio físico de nuestra práctica.

La idea básica es que las cosas se descomponen en piezas más pequeñas, las codificamos, las ponemos en una caja y etiquetamos partes de nuestra anatomía. Pero la comprensión que comenzó hace unos 25-30 años (y quizá incluso antes en el mundo de la anatomía) es que realmente es importante ser capaz de mantener la visión de las partes interconectadas. No somos una suma de piezas, y mirarnos a nosotros mismos de esa manera no nos proporciona una visión completa.

Como yoguis, nos interesa ver el contexto más amplio y saber cómo están interconectadas las partes. La idea general de la anatomía funcional no es ignorar las partes, porque siguen siendo ciertas, sino mantener una perspectiva más holística sobre la interrelación entre ellas en un ser humano vivo, en lugar de en las páginas de un libro.

Desde el punto de vista de la anatomía funcional, ¿qué sería más interesante: explorar por qué un asana no es accesible y seguir intentándolo (en la medida de lo posible) o encontrar otro que tenga la misma función?

Creo que explorar los asanas que no nos son accesibles es una parte importante del aprendizaje. Eso no quiere decir que no debas hacer otras posturas que tengan una función similar. De hecho, podríamos argumentar que esto último es totalmente necesario: podemos aprender cosas de la postura que sí podemos hacer y luego aplicarlas a la que nos es menos accesible.

Recuerda que la finalidad de las posturas no es realmente la flexibilidad o su función en nuestro cuerpo. Sí, eso ocurre y es un beneficio y una buena razón para hacerlas. Pero la finalidad de las posturas es manipular la energía en nuestro cuerpo. Desde ese punto de vista, no importa qué posturas hagas, siempre que estés manipulando la energía y aprendiendo a controlar tu cuerpo.

En tu libro *Anatomía Funcional* (Ed. Paidotribo), primero hablas de las «partes específicas» (los distintos sistemas corporales), y luego de los patrones anatómicos de grupos de asanas más que de asanas específicas. ¿Por qué esta estructura?

Sí, esto nos lleva al núcleo de la forma en que veo la anatomía funcional aplicada al Yoga. Tienes que comprender las partes y las piezas como base. Luego has de ver cómo las posturas utilizan la anatomía funcional. Por eso, en la segunda mitad del libro, en lugar de hacer lo que ya se ha hecho, que es etiquetar las partes mientras alguien está de pie o sentado y hace una postura, he querido profundizar y describir los patrones de movimiento más comunes que se producen en una práctica generalizada.

La segunda mitad del libro se centra en comprender cómo las posturas viven dentro de estos patrones generalizados de movimiento y cómo la postura más sencilla se va a construir sobre ellos. Por ejemplo, aprenderás cosas de la flexión más básica que te van a ayudar cuando llegues a una postura más avanzada en la que el torso tenga que pasar por las piernas.

Personalmente, no me parece útil describir qué músculo se contrae y cuál se alarga mientras haces una postura de Yoga, porque entonces la gente intenta buscar eso en lugar de tener la experiencia de lo que realmente sienten al hacer una postura.

VIVIR EL YOGA
EN MEDIO DE LA VIDA

Mucha gente se siente abrumada en los comienzos de la práctica, pero es parte del proceso del Yoga: integrar la consciencia en todos los ámbitos de nuestra vida. Consciencia en la práctica formal, por su puesto, y consciencia más allá de la esterilla.

Todos los días miles de personas acuden a los centros y estudios de Yoga. La gran mayoría lo hace para reducir el nivel de estrés y mejorar el estado de salud en general. Otras personas asisten a las clases regulares porque se les ha despertado una inquietud espiritual para la que necesitan cierta guía o acompañamiento. En cualquier caso, sea cual sea el motivo por el que practicamos Yoga, durante el tiempo que dura la clase que recibimos y un tiempo después, experimentamos los beneficios que este nos aporta: paz, equilibrio, empatía, certeza sobre algún aspecto de nuestra vida, alguna revelación importante quizás…

Pero… ¿cómo sería posible extender ese estado al resto de la jornada o a gran parte de esta? ¿Es posible sentirse de esa manera en mitad de las obligaciones cotidianas? Nosotras pensamos que sí, rotundamente, aunque requiere práctica, tiempo y dedicación.

Las personas que dedicamos nuestra vida al Yoga hemos desarrollado en parte esta capacidad, pero ha sido a través de un proceso largo y constante que debemos seguir conquistando, un proceso que tenemos que cultivar cada día del resto de nuestra vida.

Cada día del resto de mi vida practico asana, pranayama, kriya, Shatkarma, meditación, estudio textos… Cada día del resto de mi vida observo mi alimentación, mis pensamientos, mis emociones, los pilares éticos que configuran mi vida, el nivel de coherencia entre lo que hago, digo y pienso, los aspectos de mi realidad que aún deben ser transformados e iluminados, el ideal de fondo que gobierna mi vida, los patrones de conducta densos y la manera de sutilizarlos, aquellas cosas que me llenan de energía y también las que me descargan, la calidad de los pensamientos que me acompañan de fondo… En definitiva, un ejercicio de autoconsciencia constante, instante a instante, respiración a respiración.

Esta generación de consciencia se va dando de manera gradual, no hay que precipitarse ni tampoco caer en la tentación de bajarse del carro. Sabemos, por experiencia, lo arduo que es el camino de resistir a la inercia y a los automatismos, es normal sentir confusión, por lo que puede ser aconsejable pedir guía puntualmente para continuar. Acudir a personas que han atravesado esta situación puede funcionar como resorte para superar el bache, encontrar un poco de luz y apoyo en estos momentos.

No debemos, sin embargo, promover dependencias. Hay que tener en cuenta que cuando un libro, una persona externa o enseñanza nos da una respuesta que sentimos internamente como contundente y certera, ese libro, persona o enseñanza no ha hecho más que amplificar la verdad que nuestro corazón nos gritaba en silencio. Por tanto, si bien es importante saber pedir ayuda o consejo cuando se necesita, también lo es tener una Sadhana personal, ordenada y estable, que nos sostenga, nos estructure y nos permita acudir a la sabiduría o maestría que mora en nuestro interior y que tantas orientaciones y respuestas nos da en la vida si sabemos escuchar de la manera adecuada.

Estrategia para no perderse

Si sientes que te encuentras en esta etapa de transición o confusión, te proponemos una serie de pautas para que puedas ir desarrollando el Yoga en medio de la vida y obteniendo las respuestas que buscas en tu interior:

- Realiza una práctica formal diaria en la esterilla que te permita desarrollar las habilidades en lo cotidiano. Como indicábamos antes, aquí está la clave de todo el proceso.
- Elige un camino espiritual y profundiza en él. Si te encuentras en un punto de «picotear» distintas propuestas yóguicas, te recomendamos que confíes en la que más te resuene, profundices y le des tiempo para que arraigue en ti. Hay muchas propuestas que son completas en sí mismas, pero tienen objetivos distintos y matices, por lo que el poder combinarlas requiere de mucha experiencia y madurez yóguica.
- Establece un código ético que te resuene y te dé pistas de cómo lo estás haciendo. Existen distintos marcos en los que te puedes apoyar, desde la propuesta que hace Patanajali en el Yoga Sutra, los Paramitas o perfecciones budistas o la Declaración Universal de los Derechos Humanos por citar algunos de ellos. Consideramos importante este aspecto ya que irá estableciendo una armonía o coherencia en nuestros actos, palabras y tendencias en la vida.
- Mantén unos hábitos diarios que respondan a tus objetivos vitales.
- Repasa tus costumbres diarias.
- Identifica las que te llenan, te nutren y satisfacen.
- Identifica las que te vacían y te dejan peor después de hacerlas.
- Toma decisiones y traza una estrategia. Te encontrarás con hábitos que no quieres y puedes cambiar y con otros que no quieres pero no puedes cambiar. Cambia los primeros, acepta los segundos y busca la manera de abordarlos en su tiempo.
- Incorpora en tu práctica formal alguna herramienta a poder desarrollar en medio de la vida. En el Yoga Integral realizamos tanto la meditación sedente formal, con su propósito, técnica y orden, como también un estado de meditación en medio de la vida. Esto puede sonar un poco ambiguo, pero es tan fácil como aprender a estar en medio de cualquier situación cotidiana (personal, laboral…) y llevar la atención al centro de tu pecho cada vez que te acuerdes, tocarlo y establecer mentalmente «este es mi centro», mientras respiras de forma consciente y profunda y sigues con lo que estabas haciendo.
- Revisa tus ideales. ¿Tienes claro qué idea gobierna los objetivos de tu vida? Puede ser que nuestra idea sea convertirnos en mejores personas o vivir más en paz, también podemos simplemente buscar bajar el drama existencial para así disfrutar más de cada ámbito del día a día, podríamos estar anhelando de fondo el triunfo personal con el reconocimiento externo. Hay quienes su objetivo es ganar dinero para atesorar bienes materiales, otras personas buscan ir evolucionando en consciencia como *late motiv*, en el ámbito espiritual se despierta en ocasiones el ideal de convertirse en un instrumento para el bien... Con el tiempo y la práctica de Yoga, estos ideales irán cambiando, identificar cuál o cuáles tienen más peso nos permitirá tener el horizonte claro, dar pasos más precisos y mantener una mayor coherencia interna en definitiva.

Trascendencia

El Yoga funciona y tiene un secreto: práctica, práctica, práctica. No es una varita mágica, es un compromiso que adquirimos con nosotros mismos y con la vida, que requiere en la mayoría de los casos de una práctica a nivel formal que nos facilite habilidades como el darnos cuenta, estar atentos y conscientes o manejarnos con la forma de respirar para que, en mitad de la vorágine del día a día, podamos utilizarlos y extender también ahí ese maravilloso estado al que accedemos en las clases de Yoga.

Cuando decidimos transitar la vida de esta manera, y más allá de establecernos en un estado de paz, salud y equilibrio bastante constante, aparece, si no lo había hecho ya, la dimensión trascendente de nuestra existencia. Desarrollar esta parte espiritual va a requerir práctica, constancia, método, orden, y estrategia, y también grandes dosis de apertura y receptividad.

Apertura para ir mucho más allá de la experiencia mundana, abrirnos a la posibilidad que nuestra parte racional pone en tela de juicio para ir descubriendo que la vida es mucho más. Junto a la apertura, la mencionada receptividad. Receptividad a la influencia sutil que el universo va realizando en nosotras.

Vivir el Yoga en medio de la vida es una máxima del Yoga Integral, así lo escribió Sri Aurobindo a principios del siglo XX, yogui, poeta, místico y filosofo que ha inspirado y desarrollado los fundamentos de esta disciplina y filosofía de vida.

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL MAHASHAKTI
Teléfono: 650 060 065 / *info@escuelamahashakti.com*

¿Te cuesta AUTOPROMOCIONARTE?

CÓMO APRENDÍ A DAR RIENDA SUELTA A MI VOZ CON AUTENTICIDAD

POR BARRIE RISMAN

Durante mucho tiempo, no me molestó ser una profesora de Yoga anónima. A pesar de llevar casi dos décadas enseñando y de ser copropietaria de un reputado estudio en Montreal, me incomodaba hablar de mí misma. Me daba miedo y me sentía vulnerable.

A lo largo de los años, he visto a otros profesores con menos formación, experiencia y habilidad convertirse en embajadores de Lululemon, encabezar grandes festivales y beneficiarse de la plataforma de difusión que estas oportunidades ofrecían. No es que quisiese tener lo que ellos tenían, pero no podía negar que anhelaba ampliar mi plataforma docente. Sin embargo, la idea de comercializarme a mí misma me parecía poco yóguica. Temía parecer egoísta, desesperada o, peor aún, interesada solo en los números y el dinero. La inseguridad y el miedo también me paralizaban. Siempre podía escuchar una voz interna diciendo: ¿Quién soy yo para decirle a la gente que tengo algo que ofrecer?

Pero en 2016, cuando vendí mi estudio para centrarme en escribir y autopublicar mi libro *Evolving Your Yoga,* supe que tenía que hacer las paces con la autopromoción. Busqué un mentor y *coach* empresarial que me dijo algo que cambió mi perspectiva: compartir mis ideas sobre la enseñanza y el Yoga no era un acto de autoengrandecimiento, sino de generosidad. Comercializar mi trabajo no tenía por qué provenir de un lugar de ego o necesidad. Más bien, se trataba de hacer visible mi aportación a quienes se pudieran beneficiar de ella. La energía del marketing pasó de vender a servir, lo cual me resultó fácil y natural de aceptar.

Creé un programa de tutoría en línea (llamado *Skillful Yogi*) para ayudar a los profesores de Yoga a integrar y poner en práctica todo lo aprendido en sus formaciones. También inicié un blog para compartir mi propósito, y lo compartí a través de mi lista de correo y con mis seguidores en redes sociales. Escribí sobre mi interés por los asanas, no solo como disciplina física, sino también como parte de una corriente integrada de prácticas dentro del contexto más amplio de la tradición del Yoga. Los practicantes que pensaban lo mismo comentaron que también estaban comprometidos con las experiencias integradas de Yoga. Esto inició interacciones valiosas que me permitieron conectar aún más con los lectores.

Cinco años después, he creado una próspera comunidad en línea de profesores y alumnos de todo el mundo. El año pasado, cuando me embarqué en una gira autoorganizada de mi libro, me reuní con estudiantes en Vancouver, Nueva York, Londres y Milán. Nunca me había sentido tan a gusto invitando a gente a mis eventos.

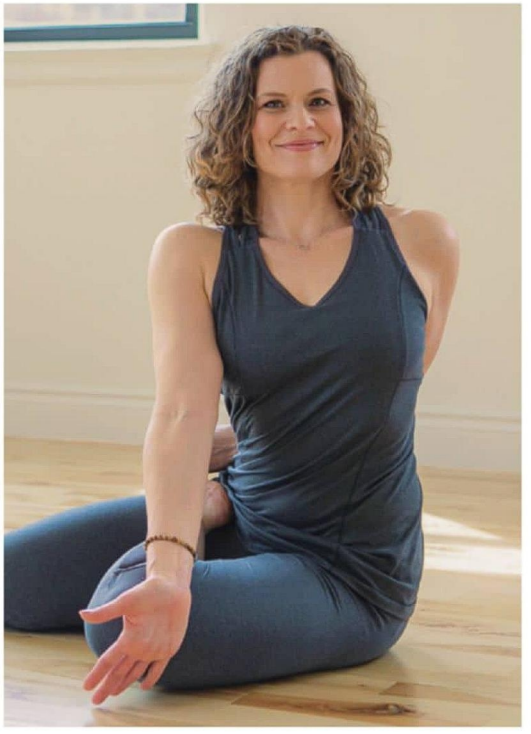


PHOTO: IRENE SUCHOCKI

Cada uno de nosotros llega a la esterilla con un conjunto único de habilidades, circunstancias y retos. Cuando partimos de nuestra propia experiencia y articulamos nuestra pasión y nuestros propósitos, descubrimos aquello que aportamos a nuestra enseñanza que es único y personal. Servimos a quienes estamos destinados a servir y nos forjamos el nicho que nos corresponde. Sé que a muchos nos lleva tiempo y valor desarrollar esta capacidad de un modo que resulte auténtica. Así que aquí te ofrezco cinco formas sencillas y accionables de descubrir (y dar rienda suelta) a tus dones únicos:

1

COMPARTE AQUELLO QUE CONOCES

Tu historia es solo tuya. Echa la vista atrás e identifica las experiencias más significativas que has acumulado a lo largo de los años: los momentos decisivos, los maestros y formaciones memorables y las joyas de sabiduría que has adquirido. ¿Qué quieres que sepan tus estudiantes sobre los cambios particulares que el Yoga ha creado en tu vida?

Haz una cronología de tu viaje, e identifica los puntos de inflexión que te moldearon. Intenta escribir sobre cada uno de ellos por separado en una serie de ensayos para publicar como entradas de blog o Instagram.

2

ESCRIBE (Y COMPARTE) UNA CARTA ABIERTA

¿Qué pueden esperar los alumnos de tus clases? ¿Qué esperas tú de ellos? Crea una conexión auténtica con tu clase escribiendo un mensaje amoroso sobre lo que ocurre en tu aula.

Cuelga esta declaración allá donde enseñes para establecer el tono de tus clases. Si enseñas por Internet, envíalo antes de la clase o en tus mensajes de agradecimiento. Tenlo visible en tu página web.

3

NOMBRA Y REIVINDICA TU TIPO DE YOGA

Ve más allá de Hot, Yin, Power, Restaurativo, accesible y todas las demás clasificaciones estándar. Aparte del estilo que enseñas, ¿qué aportas tú a tus clases? ¿Qué hay de único, personal y diferente en tu oferta? Yo llamo a mi estilo «Yoga basado en la alineación y centrado en el corazón», para reflejar así la filosofía que infunde y contextualiza mi enfoque técnico de la enseñanza de asanas.

Añade el nombre de tu nuevo estilo a tu biografía online y a tus perfiles en redes sociales para destacar entre la multitud, y formula un eslogan y hashtags que encapsulen tu enfoque distintivo.

4

DEFINE TU MANERA DE ACTUAR FUERA DE LA ESTERILLA

¿Cuáles son los valores por los que quieres que te conozcan? ¿Quieres ser generosa, sensible y afectuosa?, ¿profesional y organizada?, ¿receptiva?, ¿informal?, ¿preparada? Actúa intencionadamente y decide cómo vas a definirte. Si no estás segura de por dónde empezar, pregunta a tus alumnos qué cualidades aprecian de tu enseñanza, y confía en lo que te digan. Así es cómo llegué a sentirme cómoda adoptando cualidades como «muy respetada», «sencilla», «clara» y «experta».

Escribe una lista de tus valores fundamentales para colgarla en tu espacio de trabajo como recordatorio de lo que defiendes.

Asegúrate de que todas tus decisiones empresariales los reflejen. Después, comparte publicaciones en blogs y redes sociales que respalden tu lista: citas inspiradoras o poesía, fotografías de naturaleza u obras de arte que despierten la contemplación, o incluso una historia personal que refleje tus valores.

5

DA LA BIENVENIDA A LOS PRINCIPIANTES

A medida que aumenta tu actividad, no olvides que los principiantes son esenciales para tener una base de estudiantes próspera. Acoger con destreza a los recién llegados a la práctica puede fidelizarlos para toda la vida. Recuerdas tus comienzos en el Yoga: ¿Qué te llevó a él? ¿Qué te hizo quedarte? ¿Qué necesitabas oír al principio? ¿Qué palabras de ánimo te ayudaron?

Añade una sección a tu sitio web dedicada a principiantes. Graba un mensaje de bienvenida en vídeo para los nuevos alumnos con la información que necesitan para sentirse preparados y cómodos. Por último, asegúrate de crear una atmósfera cálida y accesible para ellos al comienzo de cada clase.

BARRIE RISMAN es la autora de *Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice.* Para saber más sobre sus programas online, visita *barrierisman.com.*

Habitualmente oímos hablar de Mindfulness, pero ¿sabes en qué consiste? Básicamente, se trata de un feliz hallazgo semántico que un traductor norteamericano utilizó para explicar el concepto budista de «plena atención», un estado de total concentración, sin juicios ni análisis. Analicemos pues sus orígenes.

POR **FRANCISCO LÓPEZ-SEIVANE.**
FOTO: **SHUTTERSTOCK**

En el estado de atención plena, la mente descansa y se recrea en una idea sin emociones asociadas y, por tanto, sin estrés ni ansiedad. En sánscrito se llama *pratiahara* a esa figura y constituye una fase previa a la meditación, la gran aportación del Yoga y la mística oriental al mundo.

Aunque algunos atribuyen su origen al budismo, es en realidad muchísimo más antiguo que este, forma parte de la mística intemporal de los yoguis, de donde Buda sin duda lo aprendió, y puede considerarse también un fruto natural de la meditación, hontanar y cauce de la más profunda experiencia espiritual. Quizá convendría recordar en este punto que Buda era un hindú que jamás renunció a las ensañanzas védicas, de la misma manera que Jesús, un judío, dejó muy claro que no había venido a cambiar la ley, sino a cumplirla (se sobreentiende que se refería a la ley Mosaica de los judíos).

Vayamos, pues, con la meditación, el cogollo de todo el asunto. La acepción más común de meditar en castellano equivale a reflexionar o ponderar sobre alguna cosa, y no es el verbo más adecuado para referirse a la experiencia meditativa, que encontraría mejor expresión en la «contemplación» o el «ensimismamiento» con que la definían inspiradamente los grandes místicos castellanos. Pero es una palabra que ha adquirido carácter y conviene respetar, de

la misma manera que mindfulness es un término que también ha hecho fortuna y no hay por qué desechar. Basta con explicarlo.

Fundamentos de la meditación

Para la vieja filosofía Vedanta el mundo está hecho de pensamientos. Las formas, los sonidos, las sensaciones que configuran la realidad no son más que pensamientos sucesivos que emergen y se desvanecen como las olas del mar. Fuera de estas ondas mentales, el universo no tiene realidad. Meditar es detener el flujo incesante de la mente, acabar con la percepción ilusoria de los objetos, borrar las huellas del recuerdo y la memoria, y renunciar a indagar el por qué de las cosas. Trascendida de este modo la individualidad, la conciencia desborda los límites del cuerpo y se expande hasta hacerse infinita. Es la Realización, el objetivo último, un estado en el que todo queda disuelto en la consciencia universal como una gota de agua en el océano. Desaparecidos la dualidad, los deseos y el dolor, todo lo que queda, al decir de los místicos, es eternidad, dicha y conocimiento, el *samadhi* de los yoguis, el nirvana de los budistas, el éxtasis de los místicos cristianos…

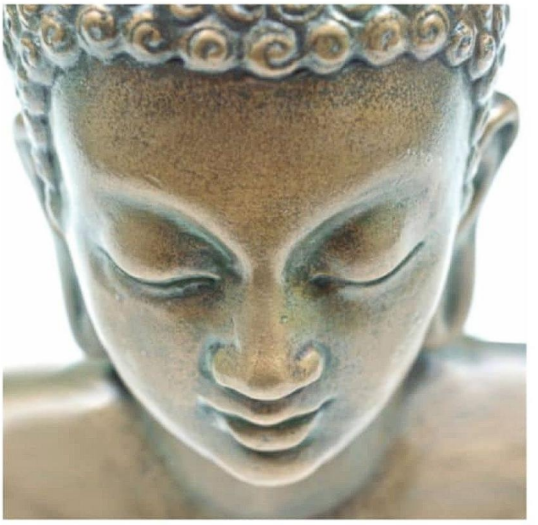
Es evidente que hay que andar un largo camino antes de alcanzar esas alturas (o profundidades, como prefieras), pero lo interesante de la práctica meditativa es que va sembrando de frutos su avance. Esos frutos se llaman «atención» (mindfulness) o «concentración» y constituyen herramientas formidables que sirven tanto para mejorar los desempeños cotidianos: trabajo, deporte, investigación, estudio, etc., como para alcanzar cotas más altas de serenidad, equilibrio y autocontrol personal.

La aportación del Yoga

Creo que no hace falta insistir en que la tarea de controlar la mente es de dimensiones colosales. Para eso se inventó el Yoga. Los asanas, o posturas de Yoga, son unos estiramientos sostenidos del tejido conjuntivo que liberan los músculos de la tenaza que los constriñe, impidiendo el natural flujo de energía por el cuerpo. Por extraño que parezca, la misma energía que alimenta a los músculos es la que activa la mente. Cuando esa energía fluye libremente en un cuerpo distendido, produce pensamientos armónicos y reacciones mesuradas, el escenario ideal para avanzar en la meditación.

Los yoguis utilizan también ejercicios respiratorios que inundan de oxígeno el cerebro. Pocos conocen la íntima relación existente entre lo que sentimos y cómo respiramos, pero la compleja química que regula el juego de las emociones afecta sobremanera al ritmo respiratorio, al consumir gran cantidad de oxígeno y saturar la sangre de dióxido de carbono. Basta sufrir un acceso de cólera para que la respiración se agite automáticamente. Una oxigenación profunda, como la que recomendaba San Ignacio a sus discípulos, tiene la virtud de revertir el proceso, calmando las tormentas mentales y sujetando los caballos. La práctica diaria de estos ejercicios es extraordinariamente sedante para el sistema nervioso y reduce apreciablemente las reacciones incontroladas.

Sin embargo, aún siendo lo que antecede de la mayor importancia en la preparación de la experiencia meditativa, el principal escollo lo constituyen las emociones y los deseos, esos vientos huracanados, invisibles, inasibles e impredecibles que agitan con fuerza las olas del pensamiento. Una mente sometida al imperio de los deseos será siempre prisionera del enemigo invisible. Para que



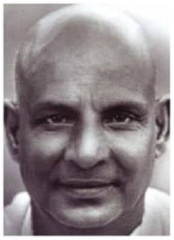
“La vida es un sueño. Solo el conocimiento puede liberar al hombre de sus fantasmas”

la fuente de donde brota la sustancia mental deje de manar a borbotones hay que situarse en ese imperceptible instante microinfinitesimal que separa un pensamiento de otro y, desde allí, agrandar paulatinamente el espacio interior, empujando recuerdos, deseos y emociones hacia las tinieblas periféricas de la nada.

Lejos quedan entonces los cuidados de este mundo, su importancia reducida a dimensiones atómicas, microscópicas, por la infinitud de la perspectiva. Al regresar de la meditación, las cosas se contemplan como algo ajeno con lo que no hay vinculación. Las fuerzas ciegas de la pasión y el apego que normalmente nos enzarzan en los asuntos terrenales, aparecen misteriosamente calmadas y en el interior se siente la presencia de un ángel transparente que lleva la paz prendida de sus alas de seda. Una asomada, una sola, a esa inconmensurable inmanencia que se extiende más allá del tiempo y del espacio, debe bastar para ahuyentar para siempre las sombras del miedo.

En fin, que detrás de esa palabreja, mindfulness, se esconde todo un fascinante universo que te invito a descubrir. Muchos son los nombres, pero una sola la verdad.

FRANCISCO LÓPEZ-SEIVANE es un gran conocedor de la filosofía oriental y está considerado como uno de los pioneros del Yoga en España. Colaborador habitual de El Mundo, ABC, y otros medios, dirige el programa *Crónicas de un nómada* en Radio 5 (RNE) y es el fundador de las Vacaciones Inteligentes®. Además, imparte conferencias y seminarios sobre sabiduría oriental en distintos puntos de España.



SWAMI SIVANANDA

PRANA
La energía vital
(PARTE I)

En el año 2023 se han cumplido 50 años desde que el **Centro de Yoga Sivananda Vedanta** abrió sus puertas en Madrid. Jñana Prasad es la forma que han elegido para su conmemoración: la edición de dos grandes textos de sabiduría del Yoga y del Vedanta, los elementos que unen la forma de enseñar de Swami Sivananda y de Swami Vishnudevananda.

Prana y pensamiento

Cuando te hablo y tú me hablas, podemos hacerlo con dispositivos de comunicación que usan una frecuencia o longitud de onda limitada. Pero cuando profetas como Jesús y Swami Sivananda hablan, tienen un tremendo prana, varios kilovatios de energía que no se detendrán por algún tiempo. Estas ondas seguirán reverberando continuamente durante varios siglos.

Por ejemplo, el Ramayana, la historia del Señor Rama, tuvo lugar hace varios miles de años. Pero esa energía todavía se está moviendo, y los sabios pudieron sintonizarla en su meditación, conectándose con estas vibraciones en el área de la glándula pineal de su cerebro. El sabio Valmiki pudo visualizar estos eventos que ocurrieron en una era anterior y luego escribió lo que vio. Tus pensamientos se vuelven poderosos solo cuando hay un prana intenso. Los pensamientos ordinarios son como niños que juegan con un walky-talky; la frecuencia llega solo a unos pocos cientos de metros.

Es la cantidad de prana lo que define tu personalidad, tu belleza, cómo te sentirás atraído por una persona o sentirás repulsión por otra persona. El prana puede manifestarse como pensamientos poderosos. Si se unen, llamamos a esto matrimonio. Otros pensamientos pueden ser muy negativos, no hay unión. La otra persona es considerada un enemigo. A esto lo llamamos odio. Tanto el amor como el odio contienen la energía del prana.

El Pensamiento es energía

Una vez que comienzas a practicar pranayama y meditación con regularidad, tus pensamientos se vuelven muy poderosos debido a la corriente pránica. Tus pensamientos se manifestarán. Esa es la ley. Ningún pensamiento dejará de manifestarse. Si piensas «Quiero convertirme en un millonario», te convertirás en millonario en unos pocos días, dependiendo de cuán poderosos sean tus pensamientos. Si los pensamientos no son poderosos, puede tomar miles de años. Pero el pensamiento no se desperdicia, se materializará.

Debes entender eso, solo entonces entiendes el Yoga. El pensamiento no es solo algo vago, es muy poderoso. Lo que hace que los pensamientos sean poderosos es el prana. El prana es la personalidad, es la belleza de una persona o de una flor, y es la fuerza de un político poderoso. El prana es aún más poderoso en profetas como Jesús o como nuestro Maestro Sivananda. Sus pensamientos aún te llegan. Los estoy interpretando ahora mismo a través de mi cuerpo y mi mente. Todos ustedes no vinieron aquí por mi poder. Les estoy transmitiendo Su energía que se manifiesta a través de mí. Ustedes luego la transferirán a sus alumnos. Cuanto más practiques pranayama, más fuerte y poderosa será tu personalidad. Entonces te convertirás en un centro de atracción.

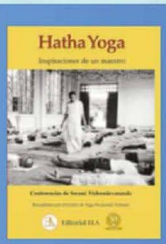
Transmisión del prana

Si no hay suficiente prana, tu presencia es como la de un cuerpo muerto. Hay muy poco prana allí, como en un borracho. ¿Quién quiere ir a ver a esa persona? No quieres estar cerca de esas personas porque atraen tu prana hacia ellas, descargan el prana que hay en ti. Cuando visitas a una persona enferma, eso te quita prana. Una madre transmite su prana a su hijo enfermo. Ella pone sus manos sobre el cuerpo del niño y le transfiere el prana. Si golpeas un poste de hierro en la oscuridad, ¿qué es lo primero que harás? Retendrás la respiración como en pranayama, y transferirás energía a través de tus pensamientos y tus manos al lugar donde te duele.

Cuando el Papa te bendice, ¿qué está haciendo? Él levanta las manos. Entonces se supone que debes concentrarte en tu Dios en él y sentir que su cuerpo es como una antena que te conecta con Dios. Afuera de esta sala hay una pintura donde Jesús está poniendo sus manos sobre un discípulo, transfiriendo prana, dando bendición. Entonces, ya sea Jesús o un Papa dando bendiciones, o un sacerdote poniendo sus manos sobre una persona enferma, o una madre poniendo sus manos sobre el niño o un esposo poniendo sus manos sobre los pies de su esposa: estamos transmitiendo prana y al mismo tiempo transferimos pensamientos. Puedes aumentar el

“Cuanto más practiques pranayama, más fuerte y poderosa será tu personalidad.”

Esencia del Vedanta, de Swami Sivananda, y ***Hatha Yoga, inspiraciones de un Maestro,*** de Swami Vishnudevananda, se han publicado en el cincuentenario del Centro de Yoga Sivananda Vedanta por Editorial Librería Argentina. En esta ocasión, este centro ofrece a las lectoras y lectores de Yoga Spirit la primera parte de una reflexión sobre el prana, la energía vital, de Swami Vishnudevananda incluida en la obra *Hatha Yoga, inspiraciones de un Maestro.* Este texto se escribió en el marco de un retiro de fin de semana celebrado en Val-Morin (Canadá) en la década de 1970.



prana y recargar el plexo solar como una batería. Ese es el propósito del pranayama. No es mera respiración física. El pensamiento y el prana van juntos. Tu vida depende de tus pensamientos. El éxito o el fracaso dependen de tus pensamientos. Dependiendo de tu prana, los pensamientos se vuelven poderosos.

Despertar de la sakti

Estamos en un área remota, lejos del ajetreo y el bullicio del mundo. Tu propósito es encontrar Santi, la paz. Santi, la paz, Dios, Ananda, dicha, son todos uno y lo mismo. Pero requiere elevar tu nivel de energía. Es lo que hacemos con la práctica de pranayama.

Diferentes tipos de energía son necesarios para diferentes propósitos. Una vela da luz, energía en forma de luz y calor. Hay electricidad que también da luz y calor, que también es Sakti o energía. La gravedad es la energía que atrae todo hacia el centro de la tierra. Hay energía muscular que permite el movimiento. Y está la energía de la mente, que le permite funcionar al intelecto, a los sentidos, al sistema digestivo y al sistema nervioso central. También requiere energía estar simplemente sentado en silencio.

Sentarse en silencio necesita más energía que trabajar 10 horas al aire libre con una pala. Para cerrar los ojos, sentarse en silencio y mantener la mente en calma, se necesita una enorme cantidad de energía. Simplemente sentarse en silencio y traer la mente hacia adentro requiere una energía muy diferente a la de salir a algún tipo de entretenimiento. Llevar la mente hacia adentro requiere una tremenda cantidad de energía.

De alguna manera, escapamos este fin de semana a esta pequeña área remota. La razón de esto es que quieres encontrar el método para controlar la mente turbulenta y calmarla. Eso se llama elevar el nivel de energía. Cuando la energía desciende a los chakras inferiores, hay confusión, hay perturbaciones en la mente que traen infelicidad, dolor, insatisfacción y conflicto emocional.

Enfocando la energía

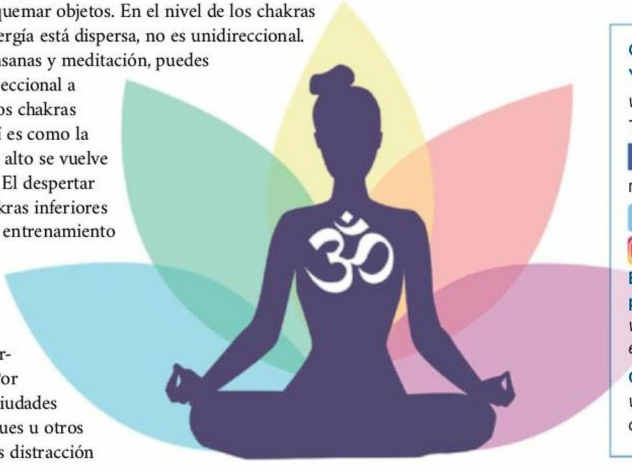
Para despertar la energía y elevar la Sakti o el nivel de energía, necesitas reunir los rayos dispersos de la energía. Cuando la energía se dispersa como los rayos del sol, se vuelve muy perezosa y lenta, y eres incapaz de lograr nada. Cuando los rayos del sol se ubican en un área pequeña a través de una lupa, se vuelven muy intensos y pueden quemar objetos. En el nivel de los chakras inferiores o plexos, la energía está dispersa, no es unidireccional. A través de pranayama, asanas y meditación, puedes llevar esta energía unidireccional a los diferentes chakras. Los chakras amplifican la energía. Así es como la energía en el chakra más alto se vuelve muy intensa y poderosa. El despertar de la Sakti desde los chakras inferiores a los superiores requiere entrenamiento y práctica.

Incluso en el corto tiempo de este fin de semana de Yoga, puedes aumentar el nivel de energía a un nivel superior. Por eso nos alejamos de las ciudades hacia las montañas, bosques u otros lugares donde hay menos distracción para la mente. Verás la diferencia después de estos dos días. Regresarás con un nuevo tipo de paz, fuerza y conciencia.

Esta experiencia es subjetiva, nadie te la puede dar. Debes experimentarla tú mismo. Solo puedo hablar de la dulzura de la miel. Pero a menos y hasta que pruebes la miel, nunca sabrás lo que significa miel. Durante este fin de semana os vamos a explicar la técnica para saborear esta miel, que debéis degustar vosotros mismos. Lo primero y más importante es utilizar el momento adecuado, que es temprano en la mañana. Este período se denomina brahmamuhurta. Es el mejor momento para elevar tu nivel de energía. Los rayos del sol naciente tienen un efecto definido en su sistema psíquico. El sol irradia varios tipos de energía en forma de colores. Estos colores son energía. Llamamos a estos colores visibles violeta, índigo, azul, verde, amarillo, naranja y rojo. Pero en realidad no son colores, no son más que ondas. El violeta es la longitud de onda más baja y el rojo, en el otro extremo, es la longitud de onda más alta en el espectro visible. En el medio, se encuentran varias longitudes de onda que llamamos amarillo, naranja, etcétera.

Todos hemos oído hablar del láser. El láser usa solo una longitud de onda. Puede penetrar a través de objetos sólidos. Puede romper moléculas calentándolas. El láser ahora se usa para reproducir grabaciones de sonido. Incluso se está utilizando el láser para la cirugía minuciosa de los ojos. La Kundalini Sakti es, de manera similar, una energía que va mucho más allá de nuestra comprensión en el presente. Debemos despertar esta Sakti. Cada chakra representa una longitud de onda particular. Así como los siete colores visibles tienen cada uno una longitud de onda particular, así también los siete chakras. Estamos aumentando nuestro nivel de energía desde la longitud de onda inferior a la superior a medida que ascendemos.

Ese es el propósito de cantar *Om Namo Narayanaya, Hare Rama,* del pranayama y de los asanas. Es necesario utilizar diferentes métodos para elevar el nivel de energía. Además del cuerpo físico, tenemos un cuerpo sutil o psíquico que incluye la envoltura intelectual. Y tenemos el cuerpo causal o envoltura de dicha. Todos estos cuerpos deben estar sintonizados a la longitud de onda adecuada. Cuando todas estas longitudes de onda juntas estén sintonizadas en un tono muy apropiado, entonces habrá paz, Santi. Eso se llama meditación.



CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA SIVANANDA VEDANTA
www.sivananda.es
Teléfono: *913 615 150*
centro.yoga.sivananda.madrid
@yoga_sivananda
@sivanandamadrid
Encuentros de meditación presenciales y online:
www.sivananda.es/encuentros-de-meditacion/
Cursos de meditación:
www.sivananda.es/cursos-de-meditacion/

yoga Spirit

OFERTA SUSCRIPCIÓN

6 números al año por 26,40€

(Incluye la versión digital en kioskoymas.com)

CON LA EDICIÓN IMPRESA

Suscripción digital de regalo

¿Por qué es mejor suscribirse?

- Envío gratis a domicilio
- Nunca te pierdes un número
- Incluye versión digital de regalo

Suscríbete en
www.revistayogaspirit.es

escríbenos a
suscripciones@revistayogaspirit.es

o llama al 916 326 251

Horario de atención telefónica:
de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 h.

EN LA WEB **www.revistayogaspirit.es** PODRÁS PAGAR CON TARJETA DE CRÉDITO O DÉBITO Y POR PAYPAL (PASARELA SEGURA). ADEMÁS EN LA WEB TAMBIÉN ENCONTRARÁS NUESTRO NÚMERO DE CUENTA PARA REALIZAR TRANSFERENCIAS.

Gisela Roca

La comunidad yoga Spirit crece

Soy Gisela Roca y soy de un pueblecito de Barcelona. Llevo desde adolescente sumergida en la práctica del Yoga. En 2020 me saqué el título de **profesora de Yoga especializada en niños y familias.** Estudié Magisterio en Educación Infantil y Primaria porque me encanta trabajar con peques, aunque mi verdadera misión de vida es acercar el bienestar y el autocuidado hacia los más pequeños y a sus familias.

FOTO: ANNIE DE LA PAZ

El Yoga llegó a mí...

Justo cuando estaba pasando por el reto más grande de mi vida: el *bullying* en el instituto. Fue todo un reto, pero sobre todo un aprendizaje. Allí me di cuenta de cuál era mi misión de vida: propagar la paz al máximo de personas posible. Y eso significa sanar heridas emocionales muy profundas, aceptarte, valorarte, caerte, comprenderte, volver a levantarte y crecer.
Afortunadamente, tuve (y sigo teniendo) unos padres maravillosos que me enseñaron a sentirme agradecida por absolutamente todo y a querer prosperar en cualquier ámbito de la vida.

Más allá del Yoga...

Me encanta leer, escuchar música, meditar, visualizar, bailar, dibujar, escribir, cantar y un montón de cosas más. Soy una fan incondicional de las infusiones y de las mariposas. De hecho, en mi canal de Instagram (@gisela_Yogakids) llamo Tribu de las Mariposas a toda mi comunidad de *followers.*

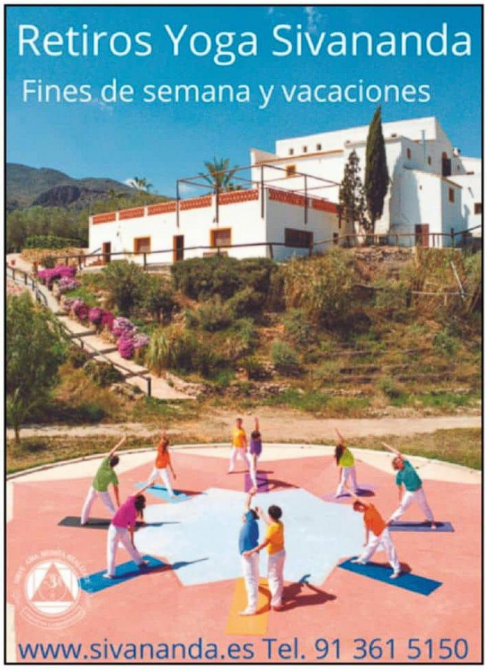
Mi práctica está inspirada en...

Estoy constantemente formándome con las mejores *coaches* (como Maïte Issa o Xuan Lan, entre otras) para poder dar lo mejor de mí a mis alumnas. Actualmente, y por mis proyectos laborales, estoy viviendo en Badajoz, donde imparto clases presenciales de Yoga para niños y familias, Yoga Terapéutico para la tercera edad y para niños que sufren alguna diversidad funcional. También realizo sesiones de Yoga online personalizadas y en grupo y sesiones de *coaching* para familias, además de talleres y conferencias mensuales en escuelas, librerías y bibliotecas de España y Cataluña sobre Mindfulness infantil, círculos de mujeres y otras terapias holísticas.

Mi aportación al Yoga

El año pasado salió publicado mi primer libro de autoayuda para familias y docentes llamado *Crece en Paz: la guía definitiva para aprender a educar desde la calma.* Lo puedes encontrar en Amazon. En él se recoge todo lo que he aprendido, todo lo que he puesto en práctica y me ha funcionado en las escuelas para comprender y sanar las emociones de los niños y de las niñas. Actualmente ejerzo como profesora de Yoga y Mindfulness infantil, *coach* espiritual y familiar, escritora y conferenciante.
Ahora mismo estoy metida en mi segundo libro. Será un cuento infantil en el que voy a ayudar, de manera más cercana, a los niños y a las niñas a meditar y a manifestar sus sueños con ilustraciones divertidas. Y muy pronto anunciaré en mis redes mi primer retiro para niños y familias.
Gracias por ayudarme a expandir esta consciencia. Gracias por contribuir a que el mundo se convierta en un lugar más consciente y respetuoso. Gracias por facilitar que en la vida haya más quietud, calma y cosas por las que sentirse agradecida cada día.
Te mando un abrazo lleno de luz.

Si todo esto te resuena, puedes seguirme en Instagram, Twitter, en mi canal de YouTube y accediendo a mi página web *www.giselaYogakids.com*
Te animo a comprar mi libro y aprender las herramientas que están cambiando la vida de miles de familias. Deseo que todos mis mensajes, recursos y técnicas te sean útiles y que te ayuden a despertar el SER DE PAZ que eres y que, de hecho, siempre está en ti.


Retiros Yoga Sivananda
Fines de semana y vacaciones
www.sivananda.es Tel. 91 361 5150

ESTUDIOS
EN ANATOMÍA FUNCIONAL Y BIOMECÁNICA
PARA LA PRÁCTICA DEL YOGASANA
Curso teórico online conformado
en 4 módulos cuatrimestrales desarrollados
a lo largo de dos años académicos
Inicio: 13 de marzo
Facilitador: Angelo Cecchi
Información: anatomiafuncional.yoga@gmail.com

AEYI · Asociación Española de Yoga IYENGAR®
¿Buscas un profesor de Yoga IYENGAR® autorizado?
¡BUSCA ESTE LOGO!
Este logo es garantía de que tu profesor cuenta con autorización del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Pune, India) para impartir clases de Yoga IYENGAR®, tras haber superado un exigente proceso de formación y examen que lo capacita para transmitir, con la calidad requerida, la enseñanza del maestro B.K.S. Iyengar.
La Asociación Española de Yoga IYENGAR® pone a tu disposición la Lista Oficial de Profesores Autorizados de Yoga IYENGAR® de España:
https://aeyi.org/ensenanza/profesores/

ANUNCIOS
PRÓXIMO
NÚMERO
Para anunciarse
en esta sección
contactar con
info@revistayogaspirit.es
Tel.: 91 632 62 51

Editamos tus inquietudes

LOS CONTENIDOS QUE TE APASIONAN

REVISTAS

DISEÑO INTERIOR
revistadisenointerior.es

YOGA SPIRIT
revistayogaspirit.es

ON OFF
revistaonoff.es

MI JARDÍN
revistamijardin.es

BRICO
revistabrico.es

WEBS

TU ALTA FIDELIDAD
tualtafidelidad.com

TECH Y MÁS
techymas.com

EVENTOS

FERIA
feriaavme.com

AUDIO VIDEO MULTIMEDIA EXPERIENCE

Avda. Reyes Católicos, 6.
Pta 1. Oficina A 3.
28220 Majadahonda, Madrid.
Teléfono: 91 632 62 51

yoga Spirit

EDICIÓN DIGITAL

Ahora también en tu móvil y tu tablet

Disponible en los quioscos digitales KIOSKO y más · MAGZTER DIGITAL NEWSSTAND TAP • READ • ENJOY · o Lée me+

Por necesidades de paginación algunos de los reportajes anunciados podrían verse alterados.

NATUR GREEN

¿SABES QUE TÚ TAMBIÉN ERES UN GUARDIAN DE LA SALUD? PORQUE...

CUIDAS DE LO IMPORTANTE

NUEVO DISEÑO

NUEVO ENVASE

DESDE NATURGREEN QUEREMOS DARTE LAS GRACIAS POR SER COMO ERES Y CUIDAR DE LO IMPORTANTE, TU SALUD, TU GENTE Y TU MUNDO. SIN TU IMPLICACIÓN NO PODRÍAMOS OFRECER UNA ENORME VARIEDAD DE PRODUCTOS 100% BIO Y VEGETALES QUE AYUDE A MÁS PERSONAS A CUIDAR DE SU SALUD Y VIVIR EN UN MUNDO MEJOR.

NATUR GREEN

100% VEGETAL

ALMA NATURGREEN
NATURGREEN.ES/ALMA-SOSTENIBLE

DONDE COMPRAR

ENCUENTRA NUESTROS PRODUCTOS EN LA TIENDA MÁS CERCA DE TI

GUARDIANESDELASALUD.ES WWW.NATURGREEN.ES @NATURGREENOFICIAL

Fundador:
Swami Vishnudevananda,
1957

RETIROS Y FORMACIONES DE YOGA SIVANANDA

Hotel Balcón de Cómpeta

RETIROS DE YOGA 2024. Libre elección de fechas

Oásis Al-Hamam (Almería). 25 a 30 marzo

Cómpeta (Málaga). 22 de marzo a 1 de abril | 24 de mayo a 2 de junio

FORMACIÓN DE PROFESORES Y VACACIONES DE YOGA 2024

Cómpeta (Málaga). 18 de agosto a 15 de septiembre

Rudraprayag, Himalayas (India).

24 de febrero a 24 de marzo | 22 octubre a 20 de noviembre

contáctanos: Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid
madrid@sivananda.net · Tel. +34 91 361 5150 · www.sivananda.es